ธรรมบรรณาการ

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายกิ่ม น้อยวัฒน์



ณ เมรุวัดเศวตฉัตร บางลำภูล่าง ธนบุรี

ันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔

ธรรมบรรณาการ

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายกิ่ม น้อยวัฒน์ บ.ม.



ณ ฌาปนสถาน วัดเศวตฉัตร บางลำภูล่าง ธนบุรี

วันที่ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔



ขอขอบพระคุณท่านเจ้าของบทธรรมและคำไว้อาลัยทุก ๆ ท่านที่มีส่วนร่วมให้ธรรมทานในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณท่านที่เคารพนับถือตลอดญาติมิตรทั้งหลาย ที่กรุณาให้เกียรติไปในงานตั้งศพบำเพ็ญกุศลและในงานพระราชทานเพลิงศพ นายกิ่ม น้อยวัฒน์

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขอประทานอภัยด้วย

เจ้าภาพ



นายกึ่ม น้อยวัฒน์

ชาตะ ๒๖ มิถุนายน ๒๔๒๖

มรณะ ๑ สิงหาคม ๒๕๑๔

ประวัติสังเขป

นายกิ่ม น้อยวัฒน์

นายกิ่ม น้อยวัฒน์ เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๒๖ ตรงกับวันอังคาร เดือนเจ็ด แรมหกค่ำ ปีมะแม เวลาพระบิณฑบาต ที่บ้านหน้าวัดทองเพลง ตำบลคลองต้นไทร อำเภอคลองสาน จังหวัดธนบุรี เป็นบุตรนายอยู่ และนางริ้ว มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน รวม ๑๐ คน คือ น.ส. พลอย, นายกิ่ม, น.ส. ชื่น, นายเชย, น.ส. ทับทิม, น.ส. วงษ์, นายสังวาลย์, นายวาศ, นายถนอม และนางปราณี เอกะจัมปะกะ ในพี่น้องทั้งหมดนี้ ถึงแก่กรรมไปแล้ว ๗ คน ยังมีชีวิตอยู่ ๓ คน คือ น.ส. ชื่น นายสังวาลย์ น้อยวัฒน์ และนางปราณี เอกะจัมปะกะ

เมื่อวัยเยาว์ได้ไปอยู่กับพระทักษิณคณิสร (อุ่น) ที่วัดสุทัศน์ ต่อมาได้ย้ายไปอยู่กับพระอาจารย์คุ้ม ที่วัดจักรวรรดิราชาวาส ได้เรียนหนังสือไทย อ่านออกเขียนได้ พร้อมทั้งฝึกฝนวิชาช่างต่าง ๆ ไปด้วย เพราะพระอาจารย์คุ้มเป็นช่างทุกประเภท ทั้งช่างหล่อ ช่างบัดกรีและช่างไม้ เมื่ออายุได้ราว ๑๕ ปี ได้ลาพระอาจารย์กลับบ้านเพื่อช่วยพ่อแม่ทำสวน เมื่อพ่อได้ไปซื้อที่นาที่คลองบางชัน ก็ได้ไปทำนากับพ่อหลายปี จากนั้นได้ไปหัดทำการช่างทองกับครูสุดและนายเจียน ที่บางลำภูล่าง ครั้นอายุครบปีบวชได้อุปสมบทอยู่ที่วัดเศวตฉัตร (บาง-

ลำภูล่าง) อยู่หนึ่งพรรษา เมื่อสึกออกมาได้เข้าถวายตัวเป็นมหาดเล็ก อยู่ในวังกรมหลวงสรรพศาสตร์ศุภกิจ ต่อมาได้อาศัยหลวงวีระเวชเวท (ฮวด) ฝากเข้าทำช่างทองที่ห้างครูแอฟเลอร์ตเป็นแห่งแรก ฯลฯ

ในด้านครอบครัว ได้สมรสกับ น.ส. บุญเลื่อน พ่วงสมบัติ มีบุตรธิดารวม ๙ คน คือ

๑. นายเครือ น้อยวัฒน์

๒. นางวิมล รักสัจจะ (ถึงแก่กรรม)

๓. นางอภินันท์ รักสัจจะ

๔. ด.ญ. วันทนา น้อยวัฒน์ (ถึงแก่กรรม)

๕. น.ส. ปราโมช น้อยวัฒน์

๖. อนุวฑฺฒโน ภิกฺขุ (ว่าที่ ร.ต.ต. บุญกู้ น้อยวัฒน์)

๗. นาย สมนึก น้อยวัฒน์

๘. นางพวงมาศ แก่นจันทร์

๙. ส.อ. ขุนทอง น้อยวัฒน์

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๑ นายกิ่ม น้อยวัฒน์ ได้รับการยกย่องจากทางราชการ ให้เป็นคนขยันประจำอำเภอ ตามนโยบายของคณะรัฐบาลในสมัยนั้น เพื่อสนับสนุนคนดีให้เป็นที่ปรากฏ ตามสำเนาประกาศของทางราชการดังต่อไปนี้

(สำเนา)

ประกาศ

เรื่องคนขยันประจำอำเภอกิ่งคลองสาน จังหวัดธนบุรี

ประจำพุทธศักราช ๒๔๙๑

ด้วยในปี พ. ศ. ๒๔๙๑ คณะกรมการอำเภอได้พิจารณาเห็นว่า นายกิ่ม น้อยวัฒน์ อายุ ๖๖ ปี บุตรนายอยู่ นางริ้ว ตั้งบ้านเรือนอยู่ที่เลขที่ ๒๕๖๕ ตำบลบางลำภูล่าง กิ่งอำเภอคลองสาน จังหวัดธนบุรี เป็นผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพในทางสุจริต โดยแต่เดิมเรียนหนังสือไทยสำเร็จชั้นประโยคประถม เมื่ออายุ ๒๒ ปี ได้ถวายตัวเป็นมหาดเล็กกรมหลวงสรรพศาสตร์ศุภกิจ ภายหลังเข้าทำงานเป็นช่างทองอยู่กับครูแอฟเลอร์ต (ฝรั่ง) ต่อมาครูแอฟเลอร์ตถึงแก่กรรม ได้มาทำงานเป็นช่างฝังเพชรอยู่ที่ห้างบีกริมแอนด์โก ต่อมางานแผนกนี้ล้มเลิก เพราะห้างถูกยึดเนื่องจากสงครามโลกครั้งที่ ๑ ได้มาเป็นผู้จัดการช่างทองของห้างแอสมิตแอนด์สัน เมื่อห้างแอสมิตแอนด์สันเลิกล้มได้ออกมาตั้งร้านช่างทองส่วนตัว อยู่ที่ถนนมหาไชย ชื่อร้าน "นายกิ่ม น้อยวัฒน์ ช่างทอง" ได้รับพระราชทานแหนบของสมเด็จเจ้าฟ้ากรมพระนครสวรรค์วรพินิต และแหนบของสมเด็จเจ้าฟ้ากรมพระนริศรานุวัติวงศ์ โดยมีความสามารถขยันในการช่างทอง และเมื่อประมาณ ๑๒ ปีเศษมาแล้ว ได้โอนกิจการทั้งหมดให้นายวาศ น้อยวัฒน์ จัดทำต่อไป และได้หันมาประกอบอาชีพทำสวนที่ตำบลบางลำภูล่าง โดยมีเคหะสถาน

ของตนเอง สวนมีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ ๓๙ ไร่เศษ ทรัพย์สมบัติเหล่านี้ได้มาจากการซื้อด้วยเงินส่วนตัวที่เกิดจากการประกอบอาชีพช่างทองเก็บเล็กผสมน้อยไว้ มิได้รับมรดกจากผู้ใด และปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี มีความประพฤติเรียบร้อย ไม่เสพสุราและไม่เป็นนักเลงการพะนันเป็นอาจินต์ ตลอดจนเป็นผู้ที่มีระเบียบวัฒนธรรมอันดีงามและปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล ในการทำสวนครัวและเลี้ยงสัตว์เป็นประจำ จัดบ้านเรือนและบริเวณสะอาดเรียบร้อย จึงได้พิจารณาเห็นชอบพร้อมกันว่า นายกิ่ม น้อยวัฒน์ เป็นผู้สมควรได้รับการยกย่องสรรเสริญ ให้เป็นคนขยันประจำอำเภอได้

ฉะนั้น จึงขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า นายกิ่ม น้อยวัฒน์ ได้รับคัดเลือกเป็นคนขยัน ประจำอำเภอกิ่งคลองสาน จังหวัดธนบุรี ประจำปีพุทธศักราช ๒๔๙๑ ซึ่งเป็นบุคคลที่สมควรจะยกย่องสรรเสริญ และเป็นตัวอย่างแก่บุคคลผู้ใหญ่และอนุชนทั่ว ๆ ไป

ที่ว่าการอำเภอธนบุรี

ประกาศ ณ วันที่ ๗ มกราคม ๒๔๙๒

อ. ปริยานนท์

(นายอเนก ปริยานนท์)

นายอำเภอธนบุรี

นายกิ่ม น้อยวัฒน์ เป็นผู้ขยันขันแข็งและรอบคอบในการบำเพ็ญกรณียกิจ สมเป็นกัลยาณชนได้ผู้หนึ่ง ในด้านการศึกษา ได้ตั้งใจศึกษาทั้งทางหนังสือและทางวิชาช่างมาแต่เล็กแต่น้อย เมื่อเติบโตขึ้นจึงชำนาญในการช่างทองหลายแขนงตามที่ได้ฝึกฝนมา และถึงจะไม่มีความรู้ในภาษาฝรั่ง แต่ก็ร่วมทำงานกับฝรั่งได้หลายแห่ง เพราะฝรั่งเชื่อถือในฝีมือด้านการงานและความซื่อสัตย์สุจริต แม้เมื่อแยกมาตั้งห้างส่วนตัวก็ยังมีผู้มาติดต่อไม่ขาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้อาศัยเจ้านายในพระราชวงศ์ช่วยอุปถัมภ์อยู่ตลอดมา อาทิเช่น ม.จ. หญิงเครือมาศวิมล พระองค์เจ้าหญิงอภันตรีประชา สมเด็จเจ้าฟ้ากรมพระนครสวรรค์วรพินิต และสมเด็จเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์เป็นต้น ฉะนั้นในด้านพระมหากษัตริย์และพระราชวงศ์ จึงเป็นที่เทอดทูนจงรักภักดีเป็นอย่างยิ่งเสมอมา

ในด้านพระศาสนา เรียกได้ว่าลึกซึ้งถึงจิตใจทีเดียว เพราะเติบโตมาด้วยข้าวก้นบาตรพระตั้งแต่เด็ก ได้รับการศึกษาได้รับวิชาก็เพราะพระ ได้บวชได้เรียนก็เพราะพระ ข้อนี้เป็นเหตุให้นายกิ่ม น้อยวัฒน์ มีศีลธรรมเป็นหลักของชีวิตควบคู่กับการประกอบอาชีพตลอดมา จะได้เงินได้ทองมาต้องเป็นไปในทางสุจริตเป็นเกณฑ์ ไม่เพ่งเล็งในเรื่องกอบโกยความมั่งคั่งใส่ตัวท่าเดียว แม้การประกอบอาชีพช่างทองจะมีรายได้งามและไม่เป็นงานหนักก็ตาม แต่ก็ไม่เป็นที่ลุ่มหลงในแสงสีของเครื่องทองรูปพรรณเหล่านั้นเกินไป เมื่ออายุมากขึ้นจึงหันกลับเข้ามาหาธรรมชาติอันร่มเย็น โดยเปลี่ยนอาชีพมาทำสวน ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจก็

สดชื่นสงบสบาย อนึ่งแต่ไหนแต่ไรมาจะตื่นนอนแต่เช้ามืดราวตีสี่ แล้วทำวัตรสวดมนต์เป็นกิจวัตรประจำ เมื่อรุ่งอรุณพระสงฆ์มาบิณฑบาต จะลงไปใส่บาตรที่หน้าบ้านด้วยตนเองทุก ๆ วัน เว้นแต่ติดธุระจำเป็น หรือเจ็บป่วยจริง ๆ จึงให้ภรรยาหรือลูกหลานใส่แทน สำหรับการใส่บาตรนั้น จะรอใส่จนกว่าจะหมดพระที่มาบิณฑบาต แม้บางครั้งมีพระมารับบาตรมากกว่าอาหารที่จัดเตรียมไว้ ก็นำอาหารส่วนที่จะไว้รับประทานในครอบครัวไปใส่ก่อน แล้วจึงทำเพิ่มเติมเพื่อคนในครอบครัวต่อภายหลัง ส่วนการนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์และฉันภัตตาหารที่บ้านนั้น ได้ถือปฏิบัติเป็นกิจประจำทุกปี ด้านการบริจาคจตุปัจจัยไทยทานบำรุงพระศาสนา ทั้งฝ่ายพระเจ้าพระสงฆ์ตลอดถาวรวัตถุได้มีศรัทธาจาคะทำนุบำรุงตลอดมาเป็นนิสัย แต่มิค่อยได้จดจำนับอ่านไว้ว่ามีกี่แห่งและรวมทั้งหมดเท่าใด ในด้านการรักษาศีล มีความตั้งใจเว้นตามข้อห้ามในองค์ศีล ๕ เป็นนิจ จะมีด่างพร้อยหรือขาดบ้างก็เป็นส่วนน้อยตามวิสัยของปุถุชน ที่ย่อมมีพลาดพลั้งบ้างเป็นธรรมดา แต่หลังจากนั้นก็รีบตั้งใจสำรวมระวังต่อไปอีก การไปวัดพบปะสมณะ หรือฟังธรรมตามกาล สนทนาธรรมตามสมัย ได้ปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ แม้ในวัยชราไปวัดลำบากก็ชอบอ่านหนังสือธรรม ฟังเทศน์ รับศีลทางวิทยุแทน ด้านภาวนาเจริญสมาธิและปัญญานั้น สนใจปฏิบัติบ้างตามสมควรพอได้รับความสงบสุขในจิตใจดีขึ้นไม่น้อย

ทางด้านประเทศชาติและสังคม นายกิม น้อยวัฒน์ เป็นคนไม่ชอบนิ่งดูดาย ชอบเสียสละเอาใจใส่ช่วยเหลือผู้อื่นทั้งทางส่วนตัวและ

ส่วนรวมอยู่เสมอ ทางท้องถิ่นมักเป็นหัวหน้าชักชวนชาวบ้านให้พัฒนาท้องถิ่นเช่นถนนหนทาง สะพาน ลำคลอง ให้ดีขึ้นเป็นต้น ด้านราชการก็รับเป็นธุระในส่วนที่ทางราชการขอความร่วมมือด้วยความตั้งใจและเต็มใจ ทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ตลอดมา จนเป็นเหตุให้ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นเกียรติยศ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๙๙

ปกตินายกึ่ม น้อยวัฒน์ เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง มีสุขภาพแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย ตรงตามหลักที่ว่าผู้ที่ตั้งตนอยู่ในศีลในธรรม ย่อมเป็นผู้มีโรคาพยาธิเบียดเบียนน้อย เมื่อปลายเดือนสิงหาคม พ. ศ. ๒๕๐๘ ได้ไปรับการผ่าตัดเนื่องจากโรคต่อมลูกหมากโต ที่โรงพยาบาลวชิระ ก็หายป่วยกลับบ้านได้ในเวลาไม่สู้นาน ในปีหลัง ๆ ต่อมามีอาการแน่นหน้าอกเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว แต่ไม่หนักหนาอะไร เพราะอาศัยได้นายแพทย์จรัญ บุญประสาน คอยให้การเอาใจใส่รักษาพยาบาลดูแลสุขภาพอยู่เสมอ แม้ก่อนเข้าพรรษาปีนี้ ก็ยังแข็งแรงพอไปเดินเวียนโบสถ์ในการอุปสมบทพระหลานชาย ที่วัดประยุรวงศาวาส และวัดเศวตฉัตรได้ มาเมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม นี้เอง ขณะกำลังยืนอ่านการ์ดงานกุศลอยู่ ได้เป็นลมมืดหน้าล้มลง ลูกหลานและนายแพทย์ได้พยายามรักษาและเอาใจใส่จนอาการดีขึ้น แต่ด้วยวัยที่ชราภาพมากอาการเลยกลับทรุดหนักลงเรื่อย ๆ จนถึงวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๑๔ เวลาสามทุ่ม จึงถึงแก่กรรมด้วยอาการสงบ ตามคติธรรมดาของสังขารทั้งหลายทั่วไป ที่มี

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ย่อมดับไปในที่สุด สิริรวมอายุได้ ๘๙ ปี

รูปร่างกายของท่านเท่านั้นที่เปื่อยเน่าและสลายไป แต่จิตใจที่กอร์ปไปด้วยคุณงามความดีของท่านหาผุพังสูญสลายไปไม่ ย่อมจะดำรงคงอยู่ในความทรงจำของลูกหลานและผู้เคารพนับถือเสมอ ทั้งยังจะตามสนองให้ท่านได้รับผลของความดีนั้น ๆ ในสุคติโลกสวรรค์ต่อไปอีกตลอดกาลนาน

อิธ นนฺทติ เปจฺจ นนฺทติ กตปุญฺโญ อุภยตฺถ นนฺทติ ปุญฺญํ เม กตนฺติ นนฺทติ ภิยฺโย นนฺทติ สุคตึ คโต.

ผู้ทำบุญแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกนี้ ละไปแล้ว ย่อมบันเทิง ชื่อว่าบันเทิงในโลกทั้งสอง,

เขาย่อมบันเทิงว่าเราทำบุญไว้แล้ว ไปสู่สุคติ ย่อมบันเทิงยิ่งขึ้น,

บุคคลตัวอย่าง

ทุกคนต้องตาย เรื่องนี้ใคร ๆ ทราบดี แต่การตายของคนเราต่างกัน คือบางคนตายแล้วเขาพากันดีใจ เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ ความประพฤติไม่ดี ก่อความเดือดร้อนให้แก่ประชาชน ตัวอย่าง พระเจ้าปิงคละกษัตริย์ที่มีพระทัยทารุณโหดร้ายปราศจากทศพิธราชธรรม เป็นที่เดือดร้อนแก่ชาวเมืองเป็นอย่างยิ่ง เมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์ ชาวเมืองดีใจ ต่างพากันเล่นมหรสพฉลองเป็นการเอิกเกริก คล้ายกับจะประกาศว่า พวกเราพ้นทุกข์แล้ว

แต่ยังมีนายประตูคนหนึ่งนั่งร้องไห้อยู่ เมื่อมหาอำมาตย์เห็นเข้าเกิดความสงสัย จึงถามว่า ร้องไห้ทำไม เสียดายพระเจ้าปิงคละหรือ นายประตูตอบว่า เปล่า ที่ร้องนี่เพราะกลัวพระเจ้าปิงคละจะกลับมาเกิดอีก โดยที่พระองค์ไปจากที่นี่แล้ว จะไปตกนรก พระองค์ก็จะไปเบียดเบียนพระยายม จนท่านทนไม่ไหวต้องไล่กลับให้มาเกิดอีก แล้วพวกเราก็จะพากันเดือดร้อนอีก เพราะเหตุนี้แหละจึงร้องไห้ ด้วยประการฉะนี้ คนที่ประพฤติไม่ดีตาย จึงไม่มีใครเขาเสียดาย

ส่วนบางคนตายแล้ว เขาพากันเสียดายทั้งบ้านทั้งเมือง เพราะผู้นั้นเป็นคนดีมีศีลธรรมประจำใจ ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใคร มีใจเป็นกุศล มีชีวิตเต็มไปด้วยสาระประโยชน์ คนอย่างนี้แหละหากตายไปอย่าว่าแต่ลูกหลานญาติมิตรเลย แม้คนอื่นที่รู้จักคุ้นเคยเขาก็พากันเสียดาย เหมือนต้นไม้ ดอกก็หอม ผลก็ดก รสก็โอชา ใครเล่าจะไม่

เสียดาย ในเมื่อต้นไม้นั้นมีอันต้องหักโค่นไปเพราะแรงลม

คุณโยมกิ่ม น้อยวัฒน์ ใคร ๆ ก็พากันยกย่องสรรเสริญ ว่าเป็นคนดี แต่จะดีอย่างไรนั้น เห็นจะไม่ต้องจาระไน เพราะจะเข้าทำนอง สอนเสือด้วยเรื่องป่า สอนปลาด้วยเรื่องน้ำ

ด้วยประการฉะนี้ คุณโยมกิ่ม น้อยวัฒน์ จึงมีคนรักมาก และจัดว่าเป็นบุคคลตัวอย่าง ที่ใคร ๆ ควรยกย่องและยึดถือเป็นตัวอย่าง.

พระราชปัญญาสุธี

วัดประยุรวงศาวาส

๒๓ ตุลาคม ๒๕๓๔



บางส่วนของ "อริยทรัพย์"

กุฏีเจ้าอาวาสวัดเศวตฉัตร **"น้อยวัฒน์–พงษ์ปาละ"**

รำลึกถึง

เมื่องานมหาสมณานุสรณ์ วัดบวรนิเวศวิหาร กำลังเป็นไปอยู่ ข่าวมรณกรรมของ นายกิ่ม น้อยวัฒน์ ก็แพร่ไปถึง การจากไปโดยไม่มีวันกลับ ของท่านผู้สร้างสมแต่ความดีเช่นนี้ เป็นเหตุให้เกิดความสลดใจ อาลัย และรำลึกถึง

นายกิ่ม น้อยวัฒน์ ได้บำเพ็ญศาสนกุศล เป็นประจำ เฉพาะที่เนื่องกับวัดเศวตฉัตร ก็คือ ในเบื้องต้น แจ้งความประสงค์บริจาคกัปปิย-ภัณฑ์จำนวน ๘๐,๐๐๐.๐๐ บาท (แปดหมื่นบาท) เพื่อสร้างกุฎีตึกถวายวัดเศวตฉัตร ๑ หลัง โดยมอบให้ทางวัดพิจารณาและดำเนินการสร้างโดยตลอด ทางวัดจึงปรึกษากับนายเฉลียว ฉิมโฉม ข้าราชการกรมโยธาเทศบาล ท่านผู้นี้นับว่าเป็นกำลังสำคัญของวัดเศวตฉัตร ในการให้คำแนะนำและก่อสร้างเสนาสนะภายในวัดตลอดมา ได้ให้ความเห็นว่า หากจะสร้างกุฎีตึกให้ได้มาตรฐาน กัปปิยภัณฑ์ที่บริจาคนั้นไม่เพียงพอ จำต้องใช้เงินก่อสร้างประมาณ ๒๔๐,๐๐๐.๐๐ บาท (สองแสนสี่หมื่นบาท) พร้อมกันนี้ ก็ได้ชี้แจงให้นายกิ่ม น้อยวัฒน์ บริจาคเพิ่มเติมให้ครบจำนวน ๑๒๐,๐๐๐.๐๐ บาท (หนึ่งแสนสองหมื่นบาท) นางสาวประชุม พงษ์ปาละ บริจาคอีก ๑๒๐,๐๐๐.๐๐ บาท (หนึ่งแสนสองหมื่นบาท) จึงสร้างกุฎี น้อยวัฒน์ และ พงษ์ปาละ เมื่อปี พ. ศ. ๒๕๑๒ แล้วเสร็จและฉลอง เมื่อปี พ. ศ. ๒๕๑๓ เมื่อวันที่ ๑ กรกฎาคม พ. ศ. ๒๕๑๔ นายกิ่ม น้อยวัฒน์ ได้จัดการอุปสมบท นายเอกชัย เจริญสมบัติ ผู้เป็นหลาน ที่วัดเศวตฉัตร ได้มีโอกาสเยี่ยมกุฎีที่สร้าง

ไว้ทั้งชั้นบนและชั้นล่างโดยทั่วถึง ทั้ง ๆ ที่ร่างกายยังไม่แข็งแรง เพราะเพิ่งหายป่วย นับว่าเป็นการเห็นครั้งสุดท้าย อันจะเป็นชนกปัจจัยนำไปบังเกิดในสุคติภพก็ได้ ด้วยความรำลึกถึงนี้ คณะสงฆ์วัดเศวตฉัตรรับเป็นเจ้าภาพ บำเพ็ญปัญญาสมวารกุศล อุทิศผลแก่ นายกิ่ม น้อยวัฒน์ อีกส่วนหนึ่งด้วย

ท่านผู้ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล ปัญญา การบริจาค และสุตะเช่นนี้ เป็นสัตบุรุษ ย่อมถือสาระแห่งชีวิต ทรัพย์สมบัติ และร่างกายไว้ได้ในโลกนี้.

พระราชเมธี

วัดเศวตฉัตร ธนบุรี

๑๑ พ. ย. ๑๔

คำไว้อาลัย

อาตมาได้รู้จักคุ้นเคยกับคุณโยมกิ่ม น้อยวัฒน์ นับเป็นเวลาหลายสิบปี เป็นที่ชอบพออัธยาศัยใจคอกันมาก เพราะคุณโยมกิ่มเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณงามความดีทุกด้าน พูดถึงด้านการครองชีพ ท่านก็มีวิริยะอุตสาหะบากบั่นทุกอย่างไม่ท้อถอย หนักเอาเบาสู้ จนสามารถปกครองครอบครัวและญาติพี่น้องตลอดถึงเพื่อนบ้านย่านเดียวกันให้ได้อยู่เย็นเป็นสุขทั่วหน้ากันจนอวสาน ทางด้านการศาสนา ท่านก็มีจิตใจแน่วแน่ไม่แปรผันมั่นอยู่ในธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยึดเอาธรรมวินัยเป็นชีวิตจิตใจ สนใจในการสดับตรับฟังพระธรรมเทศนาหาความรู้ในทางศาสนาเพื่ออบรมกายวาจาใจให้สะอาดปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมองใจ พยายามรักษาศีลเจริญภาวนาหาความสงบใจอยู่เสมอ ไม่ให้จิตใจกระทบกระทั่งด้วยอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เพื่อหวังผลคือพระนิพพานอันเป็นชาติอวสาน พูดถึงด้านการเสียสละ ท่านก็สละทั้งภายในและภายนอก ภายนอกเช่นบริจาคจตุปัจจัยไทยทาน สร้างโบสถ์วิหารศาลาการเปรียญและที่อยู่ที่อาศัยในวัดในวาเป็นต้น ภายในเช่นสละความชั่วทางกายวาจาใจให้หมดไป ตั้งใจประพฤติกระทำแต่ความดีให้เกิดมากขึ้นเหล่านี้เป็นต้น นับว่าท่านได้เป็นบุรพาจารย์แก่ลูกหลานและอนุชนในภายหลัง เมื่อท่านมาสิ้นชีพตักษัยละเราไป ทิ้งความอาลัยไว้ให้แก่พวกเราเช่นนี้ก็เป็นที่ว้าเหว่ใจ แต่ก็จะทำอย่างไรได้ เพราะมันเป็นธรรมดาของสังขาร เมื่อมีเกิดในเบื้องต้นก็มีแปรปรวนไปใน

ท่ามกลาง แล้วมีแตกดับไปในที่สุดด้วยกันทุกคน ขอบุญกุศลที่ท่านได้สั่งสมอบรมไว้ จงตามส่งท่านไปสู่สุคติสวรรค์นิพพานในกาลข้างหน้าเทอญ ฯ

พระปริยัตยานุรักษ์

วัดทองนพคุณ

๑ พ.ย. ๒๕๑๔

อนุสรณ์ถึงโยมพ่อ

มีศรัทธา รักษาศีล เป็นนิจกาล
กุศลทาน หมั่นบำเพ็ญ เป็นนิสัย
ปลูกหิริ โอตตัปปะ ประจำใจ
ตั้งตนไว้ ได้ถูกทาง เหมือนอย่างพรหม
ไม่มีเวร ไม่มีภัย มาให้โทษ
รักสันโดษ กินอยู่ง่าย ได้สุขถม
อยู่ในโลก ก็ไม่โศก โลกนิยม
แม้สิ้นลม แต่จิตใจ ย่อมไปดี
ครองชีวิต อย่างงดงาม ทั้งสามวัย
รัตนตรัย เทอดเป็นหลัก เพิ่มศักดิ์ศรี
สังคหธรรม กำกับใจ แผ่ไมตรี
มิได้มี ความประมาท พลาดพลั้งตน
ในวัยเยาว์ เฝ้าศึกษา วิชาชาญ
เก่งการงาน กาลเติบใหญ่ กิจให้ผล
ยามแก่รวย ด้วยอริยทรัพย์ ดับกังวล
ไม่อับจน ดลโลกหน้า ผาสุกเอย ฯ

พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน

อาลัยพ่อ

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

ร่างกายย่อยยับดับไป แต่ชื่อเสียงหาย่อยยับไปไม่

ลูกไม่คิดเลยว่าวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๑๔ จะเป็นวันที่ลูกต้องสูญเสียคุณพ่อไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าธรรมดาของสังขารย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา ลูก ๆ ก็ไม่อาจอดความสะเทือนใจไว้ได้ เพราะคุณพ่อมีความสำคัญยิ่งใหญ่สำหรับลูกทุกคน คุณพ่อเป็นพระของลูก พระคุณของคุณพ่อยิ่งใหญ่จนลูกไม่สามารถหาคำใดมากล่าวให้ได้เหมาะสมกับความดีที่คุณพ่อได้สร้างไว้ประทับใจลูกหลานและญาติมิตร คุณพ่อเป็นร่มโพธิ์ให้ความร่มเย็นแก่คนทั่วไปไม่เฉพาะแก่ลูกเท่านั้น คุณพ่อเป็นผู้รักความดีบูชาความดี คุณพ่อจะทำทุกอย่างเพื่อความดี คุณพ่อพูดเสมอว่า ถ้าทำดีแล้วไม่ต้องเลือกกาลเลือกเวลา ความดีเป็นของมงคลแก่ตัวเอง เป็นฤกษ์ดีในตัวเอง ทำดีแล้วต้องมีความสุขความเจริญ ใครทำอย่างใดได้อย่างนั้น อันนี้เป็นสมบัติอันแท้จริงของแต่ละคน คุณพ่อจึงรักความขยันเป็นที่สุด วันหนึ่ง ๆ คุณพ่อจะไม่ปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ คุณพ่อจะต้องหางานมาทำอยู่เสมอ คุณพ่อทำงานได้ทุกอย่าง ไม่เคยรังเกียจงาน เพราะชอบทำงาน งานจึงทำให้คุณพ่อได้รับเกียรติเป็นคนขยันประจำอำเภอ คุณพ่อบอกว่ายิ่งทำงานยิ่งมีแรง คุณพ่อจึงมีสุขภาพดีไม่ค่อยเจ็บป่วย แต่ว่าธรรมดาของสังขารเมื่อมีเกิดก็ต้องมีแก่มีเจ็บมีตายเป็นธรรมดา ใคร ๆ ก็ฝืนกฎธรรมดาไปไม่ได้ คุณพ่ออยู่มาถึง ๘๙ ปีต้องต่อสู้กับความทุกข์ยากมามาก ผลที่สุดก็ต้องแพ้แก่

พญามัจจุราช คุณพ่อล้มเจ็บเพียง ๔ วันก็ได้จากแม่และลูกไปด้วยอาการสงบ

นอกจากแม่–ลูกแล้ว บรรดาญาติมิตรที่เคารพนับถือคุณพ่อ ต่างได้แสดงกตเวทิตาต่อคุณพ่อด้วยการร่วมทำบุญบำเพ็ญกุศลอุทิศแด่คุณพ่อตลอดมาทุกวันเสาร์จนถึงวันพระราชทานเพลิง ลูกทุกคนซาบซึ้งในความกรุณาและกราบขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

กุศลผลบุญที่คุณพ่อได้ทำไว้ และที่บรรดาญาติมิตรและลูกได้บำเพ็ญอุทิศให้คุณพ่อนี้จงเป็นปัจจัยดลบันดาลให้วิญญาณของคุณพ่อสู่สุคติเกษมสำราญ ณ สรวงสวรรค์นั้น เทอญ

ดินจะกลบ ลบกาย วายสังขาร
ไฟจะผลาญ เผาซาก สิ้นสาปสูญ
แต่ความดี มีอยู่ คู่ค้ำคูณ
ช่วยเทอดทูน แทนซาก ที่จากไป

ลูกของพ่อทุกคน

คำนมัสการพระ

โดย พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ลี ธมฺมธโร)

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พระผู้มีพระภาคเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองชอบ,

ตํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ ข้าพเจ้าอภิวาทกราบไหว้ พระผู้มีพระภาค พระองค์นั้น.

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว

ตํ ธมฺมํ นมสฺสามิ ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ พระธรรมนั้น.

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ที่ท่านปฏิบัติดีแล้ว,

ตํ สงฺฆํ นมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมกราบไหว้ พระสงฆ์นั้น.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ จบ)

อุกาส, ทฺวารตฺตเยน กตํ, สพฺพํ อปราธํ, ขมถ เม (ถ้าว่าพร้อมกันเปลี่ยนเป็น ขมตุ โน) ภนฺเต, วนฺทามิ ภนฺเต เจติยํ, สพฺพํ สพฺพตฺถ ฐาเน, สุปติฏฺฐิตํ สารีรงฺคธาตุํ, มหาโพธึ พุทฺธรูปํ สกฺการตฺถํ อหํ วนฺทามิ ธาตุโย, อหํ วนฺทามิ สพฺพโส, อิจฺเจตํ รตนตฺตยํ, อหํ วนฺทามิ สพฺพทา.

พุทฺธปูชา มหาเตชวนฺโต, ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ, สงฺฆปูชา มหาโภคาวโห.

พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ, ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ.

ปริสุทฺโธ อหํ ภนฺเต, ปริสุทฺโธติ มํ, พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ ธาเรตุ.

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ, อเวรา สุขชีวิโน,

(ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ เทอญ,)

กตํ ปุญฺญ ผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต.

(ขอสัตว์ทั้งหลายจงได้เสวยผลบุญ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ ด้วยกาย วาจา ใจ แล้วนั้นเทอญ.)

ใช้สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ จะเป็นมหามงคลแก่ท่านที่เคารพนับถือ

พระคาถาประจำองค์พระ

อรหํ พุทฺโธ อิติปิโส ภควา นมามิหํ,

(ให้ว่า ๓–๗ ครั้ง และสวดประจำทุกคืนก่อนนอน จำนวนเท่าอายุยิ่งดี เป็นศิริมงคลและป้องกันอันตราย)

พระคาถาคู่มือบรรเทาทุกข์

ปญฺจมาเร ชิเนนาโถ, ปตฺโต สมฺโพธิมุตฺตมํ, อรหํ พุทฺโธ อิติปิโส ภควา นมามิหํ.

(ภาวนาเวลาเจ็บป่วย ดีที่สุด)

พระคาถาปลอดภัย

นโม วิมุตฺตานํ นโม วิมุตฺติยา

(ภาวนาเวลาออกเดินทาง ดีมาก)

พระคาถาหาลาภ

นะมะพะทะ นะชาลิติ สิทธิลาภา ปสันนะจิตตา สะทาโหนตุ
(บริกรรมเวลาติดต่อการงาน มุ่งลาภ ดียิ่ง)

บารมี ๑๐ ทัศ

๑.	**ทานปารมี**	การให้ทาน
๒.	**สีลปารมี**	การรักษาศีล
๓.	**เนกฺขมฺมปารมี**	การออกบวช
๔.	**ปญฺญาปารมี**	การแสวงหาปัญญา
๕.	**วิริยปารมี**	ความเพียร
๖.	**ขนฺติปารมี**	ความอดทน
๗.	**สจฺจปารมี**	การทำจริง
๘.	**อธิฏฺฐานปารมี**	การอธิษฐานใจ
๙.	**เมตฺตาปารมี**	ความเมตตา
๑๐.	**อุเปกฺขาปารมี**	การวางเฉยในเหตุที่ควร

หลักใหญ่ในการบำเพ็ญคุณงามความดี สำหรับผู้มุ่งความสุข ความเจริญแก่ตนพึงประกอบขึ้น

โมกขุปายคาถา (แปล)

ข้าพเจ้าขอนมัสการ ๓ รัตนะ คือ **พระพุทธ พระธรรม** และ **พระสงฆ์** อันอุดม กว่าวัตถุทั้งปวงแล้ว จะบอกอุบายเป็นเครื่องพ้นแก่เหล่าชน ผู้มีร่างกายปฏิกูลพึงเกลียด

ควรบำเพ็ญ ปาฏิโมกขสังวรศีล **อินทรียสังวรศีลด้วย** อาชีวปาริสุทธิศีลด้วย **ปัจจัยสันนิสสิตศีลด้วย**

ปาริสุทธิศีลทั้ง ๔ นี้ อันภิกษุผู้แสวงหาโมกขธรรม ควรกระทำไม่ให้มีมลทินเลยทีเดียว ทั้งโดยการทำและการไม่ทำ (คือทำตามข้อที่ทรงอนุญาต ไม่ทำข้อที่ทรงห้าม)

อารักขภาวนา ๔ นี้ คือ **พุทธานุสติ เมตตา อสุภ มรณสติ** และวิปัสสนาด้วยภิกษุควรกระทำ

ท่านผู้มีพระสันดานประกอบด้วยธรรมอันบริสุทธิ์ ได้พระนามว่า พุทโธ พุทโธ เพราะทรงประกอบด้วย พระโพธิญาณอันยอดเยี่ยม ประการ ๑ เพราะทรงปลุกผู้อื่นประการ ๑ (ดังนี้ชื่อว่าพุทธานุสติ)

สัตว์ทั้งหลาย อันต่างโดยเป็นมนุษย์ อมนุษย์ และดิรัจฉาน เป็นผู้แสวงหาความสุข ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุข และเพราะถึงความสุขแล้ว จงเป็นผู้พ้นอันตรายเถิด (ดังนี้ชื่อเมตตาภาวนา)

กายนี้แล เป็นที่ประชุมแห่งซากศพทั้งหลาย มีผม ขน เป็นต้น ล้วนแต่เป็นของน่าเกลียด ปฏิกูลโดยลักษณะต่าง ๆ มีสีเป็นต้น (ดังนี้ชื่อว่าอสุภกัมมัฏฐาน)

ความตาย กล่าวคือ ความแตกขาดแห่งชีวิตอินทรีย์ พึงมีแก่สัตว์ทั้งหลายหมดด้วยกันในโลกนี้ เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง

ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง (ดังนี้ชื่อมรณสติ)

(วิปัสสนาสังเขป)

เบญจขันธ์ เหล่านี้ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเกิดขึ้นเพราะปัจจัยทั้งหลาย มีอวิชชาเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นดับไป ธรรมเหล่านั้น ชื่อว่าไม่เที่ยง เพราะเป็นอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่เป็นอย่างนั้นอีก เพราะเป็นเหมือนของยืมเขามาเป็นต้น

ธรรมเหล่าใด ไม่เที่ยง ธรรมเหล่านั้นชื่อว่าเป็นทุกข์แท้ เพราะเป็นสภาพถูกความเกิด และความเสื่อมเบียดเบียนอยู่ร่ำไป และเพราะความเป็นของเร่าร้อนเป็นต้น

ธรรมที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เหล่านั้น ชื่อว่าอนัตตา เพราะไม่เป็นไปในอำนาจเสียเลยทีเดียวด้วย เพราะเป็นของไม่มีเจ้าของด้วย

ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมเหล่านั้นจึงเป็นเสมอด้วยเรือนถูกไฟไหม้แท้ เพราะความเป็นของน่าเบื่อหน่าย จึงควรแล้วที่จะแสวงหาความพ้น

(โมกขุปายสังเขป คืออริยสัจตามจริง)

ขันธ์ ๕ นี้เป็นทุกข์ ตัณหาเป็นสมุทัย ความดับแห่งตัณหานั้นเป็นนิโรธ หนทางอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นมรรค

ผู้มีปัญญา มาทราบเนื้อความแห่งปาฐะ แม้มีประมาณเท่านี้แล้ว พึงปฏิบัติตามสมควร เพื่อบรรลุพระนิพพาน อันเป็นที่ดับแห่งสังขาร เทอญ.

(โมกขุปายคาถานี้ เนื้อความบาลีเป็นพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว)

อริยมรรค (แปล)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **อริยสัจจ์ คือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) เป็นอย่างไร ?

ทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แล กล่าวคือ

ความเห็นชอบ

ความดำริชอบ

การเจรจาชอบ

การงานชอบ

การเลี้ยงชีพชอบ

ความพยายามชอบ

ความระลึกชอบ

ความตั้งจิตมั่นชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาทิฏฐิ** (ความเห็นชอบ) เป็นอย่างไร ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์อันใดแล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาสังกัปปะ** (ความดำริชอบ) เป็นอย่างไร ?

ความดำริในการออกบวช (คือออกจากกามารมณ์)

ความดำริในความไม่พยาบาท

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ)** เป็นอย่างไร ? เว้นจากกล่าวเท็จ เว้นจากวาจาส่อเสียด เว้นจากวาจาหยาบคาย เว้นจากเจรจาสำรากเพ้อเจ้อ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ)** เป็นอย่างไร ?

เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของไม่ได้ให้

เว้นจากความประพฤติผิดในกาม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)** เป็นอย่างไร ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพผิดเสียแล้ว ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ)** เป็นอย่างไร ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพื่อจะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้

เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้

เพื่อความตั้งอยู่ไม่ให้สาบสูญ เจริญยิ่งไพบูลย์ มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)** เป็นอย่างไร ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดีและความยินร้าย) ในโลกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่ มีความเพียรให้

กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า สัมมาสติ (ความระลึกชอบ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาสมาธิ** (ความตั้งจิตมั่นชอบ) เป็นอย่างไร ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกามารมณ์ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล เข้าถึงปฐมฌาน (ความเพ่งที่ ๑) ประกอบด้วยวิตกวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก

เพราะความที่วิตกและวิจาร (ทั้ง ๒) ระงับลง เข้าถึงทุติยฌาน (ความเพ่งที่ ๒) เป็นเครื่องผ่องใสใจ ณ ภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอก ผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ

อนึ่ง เพราะความที่ปีติคลายไป ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ และมีสติสัมปชัญญะ และเสวยความสุขด้วยกาย พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้น ว่าเป็นผู้อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เขาถึงตติยฌาน (ความเพ่งที่ ๓)

เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความที่โสมนัสและโทมนัส (ทั้ง ๒) ในกาลก่อนอัสดงดับไป เข้าถึงจตุตถฌาน (ความ

เพ่งที่ ๔) ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์แห่งสติ อันเกิดเพราะอุเบกขา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ (ความตั้งจิตมั่นชอบ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่เรียกว่า **"อริยสัจจ์" คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์)

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่าง

๑. **ทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
๒. **สีลมัย** บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
๓. **ภาวนามัย** บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา
๔. **อปจายนมัย** บุญสำเร็จด้วยการประพฤติก่อนตนแก่ผู้ใหญ่
๕. **เวยยาวัจจมัย** บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ
๖. **ปัตติทานมัย.** บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ
๗. **ปัตตานุโมทนามัย** บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ
๘. **ธัมมัสสวนมัย** บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม
๙. **ธัมมเทศนามัย** บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม
๑๐. **ทิฏฐุชุกัมม์** การทำความเห็นให้ตรง

มงคลสูตร

บทประพันธ์ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ญาณวรเถร)

เทพามานุษยทั้ง จักรวาฬ
หวังสบมงคลการ สถิตใกล้
กล่าวเถียงเกี่ยงพจมาน ไป่ตก ลงเลย
สรวมพระองค์จงได้ ตรัสข้อมงคล

อย่าคบพาลชาติช้า เป็นมิตร
ควรนบคบบัณฑิต เลิศแล้ว
บูชาท่านทรงพิพิธ ปูชนียะ คุณแฮ
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

อยู่ประเทศควรเกิดเกื้อ ความดี
มีกุศลสันนิธี ก่อนแล้ว
ตั้งตน ณ สิ่งศรี สวัสดิ์ชอบ ธรรมแฮ
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

ศาสตร์สดับมากทั้ง ศึกษา ศิลปเฮย
สำเหนียกวินัยเสร็จคลา โทษแคล้ว
สรรพกล่าวพจน์สุภา ษิตเพราะ พรั้งนอ
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

บำรุงชนกเชนติตั้ง นอบนบ
สงเคราะห์บุตรทารครบ กิจแพร้ว
การงานบ่เกลื่อนจบ เสร็จชอบ เสร็จชอบ
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

ให้บั่นสรรประพฤติล้วน ความดี
สงเคราะห์ญาติวงศ์ทวี ยิ่งแล้ว
กอบกิจปราศจากโทษตรี ทวาริก
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

งดเว้นจากบาปทั้ง ไตรทวาร
ปิดกิจดื่มมัชบาน ขาดแล้ว
ไม่ประมาท ณ ธรรมสมาน สติมั่น คงนา
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

เคารพแลลดต่ำต้อย เนืองนิตย์
สันโดษกตัญญุกิจ กอบแล้ว
สดับธรรมวรภาษิต โดยชอบ กาลฤๅ
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

อดใจสอนง่ายทั้ง พบเห็น
สมณะมลายบาปเข็ญ ขาดแล้ว
พูดธรรมถูกสมัยเย็น จิตอื่น ตนเฮย
นั่นแหละมงคลแผ้ว ผ่องแท้อุดมดี

ปฏิบัติเผาเกลศทั้ง　　พรหมจรรย์ พรตนอ
เห็นอริยสัจจธรรม์　　แจ่มแล้ว
ทำแจ้งประจักษ์สันต์　　ธรรมนิร์ วาณฤๅ
นั้นแหละมงคลแผ้ว　　ผ่องแท้อุดมดี
จิตใครไป่หวั่นด้วย　　โลกธรรม์ กระทบเลย
ลาภอาทิ์ฤๅรุมรัน　　คลาดแคล้ว
ไป่โศกหน่ายเกษมสันต์　　ศรีสวัสดิ์ จิตนอ
นั้นแหละมงคลแผ้ว　　ผ่องแท้อุดมดี
เทพามนุษย์ได้　　อบรม ตลอดฤๅ
เป็นยอดมงคลอุดม　　ลุแล้ว
สรรพสิริสวัสดิ์สม　　บูรณ์ยิ่ง ถึงฤๅ
ไป่ปราชัยแผ้ว　　ผ่องสิ้นทุกสถาน

ร่มไม้เย็น พักผ่อน หายร้อนอาตม์
ร่มเงาญาติ เย็นสบาย หายเงียบเหงา
ร่มพ่อแม่ เย็นสุข ทุกข์บางเบา
เกิดเย็นเกล้า เคล้าคลุก อยู่ทุกยาม
ร่มอาจารย์ กันเขลา เกิดเชาว์กล้า
ร่มราชา กันสัตรู ให้รู้ขาม
ร่มพระพุทธ กันร้อน ผ่อนลุกลาม
ให้โลกสาม เย็นชื่น กว่าอื่นใด ฯ



เป็นมนุษย์ สุดดี อยู่ที่จิต
ทำพูดคิด ในแนวธรรม พระพร่ำสอน
จะดีอื่น หมื่นแสน ยังแคลนคลอน
ดีแน่นอน นั้นคือจิต ที่ดีอบาย ฯ

อยากมีอายุยืนต้องเว้นการฆ่าสัตว์
อยากมีสมบัติต้องหมั่นบริจาค
อยากมีอำนาจมากต้องเว้นริษยา
อยากมีผิวพรรณโสภาต้องเว้นความโกรธ
อยากมีชื่อเสียงรุ่งโรจน์ต้องคบสัตบุรุษ ฯ

พระธรรมเทศนาและโอวาท

ของ พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม สมุทรปราการ

วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๐๒

วันนี้จะได้นำข้อธรรมะมาแสดง เพื่อเป็นการส่งเสริมความคิดของผู้ฟัง ให้สมกับที่พวกเราต่างก็สนใจในการปฏิบัติธรรม ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เพราะว่า **ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นั้นเป็นสิ่งอัศจรรย์** จึงยังคงให้ศาสนาของเราจำเริญสืบมาตลอดสองพันห้าร้อยปีเศษ ที่ว่าอัศจรรย์ก็เพราะผู้ฟังธรรมะนั้น เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติตามก็ย่อมได้ประโยชน์แก่ตัวของตัวเองตามกำลังความสามารถ ถ้าไม่บังเกิดผลก็ย่อมถือว่าไม่เป็นสิ่งอัศจรรย์อะไร ฉะนั้นพวกเราผู้จะสืบอายุพระศาสนาต่อไป จึงต้องอาศัยสิ่งอัศจรรย์นี้เป็นรากฐานรากเง่า

วิธีที่ถูกคือการปฏิบัติธรรมโดยตนของตนเอง ไม่ต้องอ้างอิงแบบแผน ตำรา ครูบาอาจารย์และหมู่คณะ ข้อสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ ให้พากเพียรขวนขวาย ในการที่ตนได้ใคร่ครวญพิจารณาพระธรรมคำสอนนั้น ๆ แล้ว และแลเห็นจริงตามโดยถือกาลามสูตรเป็นหลัก จนให้มีธรรมเกิดขึ้นในหัวใจของตน ถ้ามิฉะนั้นก็จะกลายเป็นว่าได้รู้แต่ธรรมะแต่ไม่มีธรรมะเกิดขึ้นในจิตในใจของตน เช่นคนที่มีคดีเกิดขึ้นในโรงศาล ถ้าถูกซักมาก ๆ กลับซี้โบ๊ซี้เบ๊ ต้องใช้พยานวุ่นวาย ย่อม

แสดงว่าอาจมีความเท็จแฝงอยู่ในตัวบุคคลนั้น เพราะคนเราถ้าเป็นคนจริง มีความจริงใจ ย่อมไม่ต้องพึ่งพาใครมาก พุทธศาสนามีหลักความจริงอยู่ในตัว จนถึงกับทางบ้านเมืองเราได้ให้เกียรติแก่พระเป็นพิเศษ ถ้าพระไปในการเป็นพยานเพียงปากเดียวศาลเขาก็ให้ความเชื่อถือ บางทีตัดสินความได้เลย

ในการปฏิบัติธรรม ผู้ใดได้พากเพียรประพฤติปฏิบัติจนถึงขั้นที่ธรรมะได้มาเกิดอยู่ในดวงจิตของตนแล้ว ก็เรียกว่าผู้นั้นมีหลักเพียงพออาศัยได้ และก็ย่อมจะไม่ต้องไปมุ่งหาหลักแหล่งที่อาศัยภายนอกมาประกอบอีก ดังนี้จึงเรียกว่า "ธรรมะ" เป็นสิ่ง "อัศจรรย์"

ในการปฏิบัติให้มีศรัทธา มีความเชื่อในธรรมะ ไม่ให้ไปเชื่อในบุคคล แบบแผน หมู่หรือสังคม เพราะสิ่งอื่นที่นอกจากธรรมะแล้วย่อมเปลี่ยนแปลงโยกไหวไปได้ตามกาลสมัย ในการปฏิบัติธรรมนั้นนอกจากการบำเพ็ญทางจิตใจแล้ว ก็ไม่มีหนทางใด ที่จะทำให้สำเร็จดังกล่าว คือทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมาลงเอยที่จิตใจของเราทั้งสิ้น

ต่อไปนี้จะได้นำแนวทางปฏิบัติมาชี้แจง เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้บรรลุถึงธรรมที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน จงพากันตั้งใจปฏิบัติบำเพ็ญให้จิตเป็นธรรมเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ได้ก็จะเป็นเครื่องส่งเสริมผลักดันให้ดวงจิตซึ่งเป็นธรรม ได้มีความหนักแน่นละเอียดต่อไป จนถึงกับบรรลุคุณธรรมอันสูงสุดคือพระนิพพาน

ดวงจิตของเราซึ่งตามธรรมชาติธรรมดา ย่อมจมอยู่ด้วยกิเลสอาสวะ อันติดมาแต่กำเนิดเสียเป็นส่วนมาก เมื่อเรามามุ่งชะล้างออก

ก็ต้องอาศัยความพยายาม ถ้าไม่เช่นนั้นจิตของเราก็จะถูกดูดเลื่อนลอยไปตามกระแสของมัน ดวงจิตธรรมชาติเป็นดวงจิตที่แก้ไขดัดแปลงได้ ไม่เหลือความสามารถของใคร ถ้ามุ่งจริง เพียรจริง

"พุทธบริษัทผู้มุ่งความหลุดพ้น พึงทำจิตของตนให้ถึง "อธิจิต" โดยความไม่ประมาทเถิด **อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ"** พระองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ **อธิจิต** นี้แปลว่าจิตที่ยิ่ง สามารถที่จะขึ้นเหนือกิเลสกรรม การที่จะขึ้นถึงอธิจิตนั้นมีอยู่ ๒ ประการคือ ๑. ดวงจิตของตนไม่มีคุณธรรมอันยิ่ง แต่ตนทำให้ยิ่งด้วยความเพียร

๒. ดวงจิตมีคุณธรรม และอาศัยคุณธรรมนั้นปกป้องจิตเอาไว้ให้อยู่เหนือกิเลสกรรม

ประการแรก เช่นจิตคนเราธรรมดา เมื่อไม่นั่งเข้าที่ก็ไม่มีสมาธิ แต่ต้องอาศัยอดทนไตร่ตรอง เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในจิต เราก็ต้องรู้และใฝ่นึกคิดว่า เราจะไม่ยอมให้กิเลสนั้น ๆ มาข่มเหงจิตเราได้ เราจะต้องพยายามอยู่เหนืออำนาจกิเลสให้จงได้ นี่เป็นสัมมาสังกัปโป เช่นนี้เป็นความคิดนึกที่ถูกต้อง ถึงจะยังไม่มีสมาธิก็ยังพอใช้การได้ หมายถึงจิตเรารู้ทัน เช่นเวลาเราโกรธ เมื่อพบหรือไปกระทบอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเช่นนี้ก็ให้เรามีความรู้ตัว และให้มีความตั้งใจนึกว่า "เราจะข่มความโกรธนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจของเราให้จงได้" โดยอดทนต่อสู้นำเอาของดี ๆ ออกมาใช้ คือเมื่อเราโกรธเราก็ทำเหมือนไม่โกรธ ไม่เอาความโกรธมาทับจิตของตน ให้เอาความดีมาทับ นี่เรียกว่า "อธิจิต" หรือเมื่อพบอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เราก็ไม่แสดงความไม่ชอบออกมา

แต่ให้แสดงมรรยาทอันเป็นไปเพื่อความเยือกเย็นและเป็นสุขออกมา "**จงนำของดีออกมาใช้ อย่านำของเสียมาใช้เป็นอันขาด**"

เมื่อผู้ใดมีความรอบคอบรู้จักยับยั้งชั่งใจ ก่อนที่จะแสดงกิริยาอาการตามอำนาจกิเลสออกมา แล้วข่มกิเลสให้หยุด แสดงแต่มรรยาทที่ควรออกมาได้ผู้นั้นก็นับว่าเป็นผู้ที่มี "อธิจิต" ได้ และจะได้นามว่า "**กัลยาณชน**" เป็นคนดีของหมู่คณะ อันจะเป็นทางนำไปสู่ความเจริญด้วย ตามบาลีเรียกว่า "โสรัจจะ" ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตเหนือกิเลส ดังกล่าวมานี้เรียกว่าอธิจิต ประการหนึ่ง ซึ่งควรบำเพ็ญให้มีในตนของผู้ปฏิบัติตามกำลังความสามารถ

ประการที่ ๒ อธิจิตอีกประเภทหนึ่ง คือจิตที่ปราศจากนิวรณธรรม บำเพ็ญใจของตนให้อยู่ในสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นในคุณธรรม เมื่อกิเลสเกิดขึ้นก็เข้าครอบครองดวงจิตเขาผู้นั้นไม่ได้ เพราะเข้าไม่ถึงด้วยจิตของผู้นั้นมีคุณธรรมปกป้องเพียบพร้อมอยู่แล้ว

ขอให้ผู้ปฏิบัติมุ่งบำเพ็ญความดี คืออธิจิตนี้ให้เกิดขึ้นกับตน โดยอาศัยความเพียรบากบั่นพยายาม ให้รักความดีของตน เหมือนเรามีอาหารรสดี เราก็ต้องพยายามขับไล่แมลงหวี่แมลงวันไม่ให้มาไต่ตอม จึงจะบริโภคได้สบายไม่มีโทษ ต้องรู้จักสังเกตและประกอบโยคะธรรมให้เกิดขึ้น คือ

๑. ปหานปทา สิ่งใดที่เป็นศัตรูหมู่มาร จะมาทำสันดานตนให้หม่นหมอง เราต้องประหารเสีย

๒. วิริยะปทา คือต้องอาศัยวิริยภาพ เพียรพยายามสร้างคุณงาม

ความดีให้เกิดมีขึ้นในตน

ทั้ง ๒ ประการนี้ ถ้าใครประกอบเนือง ๆ จะยังจิตของตนให้ถึงอธิจิตได้ กล่าวถึงเรื่องความเพียรก็ควรให้รู้ไว้ด้วยว่า เขาแยกออกเป็น ๒ ประการ ประการที่หนึ่งคือการเพียรละเครื่องเศร้าหมองใจ ประการที่สองเพียรยกจิตของตนขึ้นสู่กรรมฐาน อันเป็นเครื่องประหารนิวรณธรรมต่าง ๆ เสียได้

นิวรณธรรม คือธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บุคคลบรรลุความดี มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ การพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ถูกใจชอบใจ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นต้น

๒. พยาปาทะ การปองร้ายผู้อื่น

๓. ถีนมิทธะ ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่ตกลงใจได้

เรื่องกรรมฐานนี้ มี ๒ วิธี คือ ชนิดที่ต้องเรียนทาง "อันดับ" และกรรมฐานชนิดที่ต้องเรียนทาง "สันโดษ" ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

๑. **การเรียนกรรมฐานตามอันดับ** คือการพิจารณาไปโดยลำดับ เรียนไปตามหมวดหมู่ของมัน อย่าให้ข้ามหน้าข้ามหลัง ทั้งนี้แล้วแต่เราจะเจริญอย่างใด ใช้ชนิดไหน ก็ต้องให้เข้าใจหมวดหมู่ ลำดับหน้าลำดับหลังของแต่ละชนิดนั้น ๆ ให้ดี เพื่อจะได้นำไปใช้ให้ถูกกับเรื่อง กรรมฐานชนิดนี้มีคุณอนันต์ แต่ก็มีโทษมหันต์เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น

การเจริญอสุภะ ถ้าพิจารณาในด้านคุณก็ก่อให้เกิดจิตสังเวช ปล่อยวาง อารมณ์สงบ ฯลฯ แต่บางทีกลับทำให้ผู้เจริญกลืนข้าวไม่ลงคอก็มี เพราะมองเห็นอะไรมันโสมมไปหมด อย่างนี้ก็กลับเป็นโทษ อีกอย่างหนึ่ง บางคนพิจารณาจนเกิดนิมิต แต่กลับมีอาการหวาดกลัวเกิดขึ้น อย่างนี้จึงต้องให้ผู้บำเพ็ญภาวนาพยายามมีความรู้เท่าทันเอาไว้ จะได้ก่อให้เกิดประโยชน์ มิใช่ให้กลับเป็นได้รับโทษมาสู่ตน

๒. การเรียนกรรมฐานทางสันโดษ คือให้ตั้งใจกำหนดส่วนที่ละเอียด ที่ไม่มีอาการมากมาย คือการเจริญธาตุลม ตั้งสติกำหนดลมเข้าออก อย่าออกแวกไปอื่น ลมสบายอย่างไหนก็ควรใช้อย่างนั้น จิตจะสงบลงไป แล้วพยายามทำลมให้ละเอียดเข้า ต้องประคับประคองลมตลอดทั้งจิตของเราด้วย ให้เหมือนกับประคองสำลีในฝ่ามือฉะนั้น จนเรารู้สึกว่าลมไม่มีอาการเข้าออก จิตไม่วอกแวก สงบเงียบ ตัดสัญญาอดีตอนาคตเสียได้ จึงจะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ไม่มีความฟุ้งซ่าน จิตจะเที่ยงไม่เปลี่ยนไปตามอารมณ์ จิตจะตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จิตจะเป็นอานาปานสมาธิและเกิดกำลังขึ้น

ผู้เจริญกรรมฐานจนถึงขั้นนี้แล้ว จะทำให้จิตของตนปล่อยวาง มีความรู้ความศรัทธาในเรื่องไตรลักษณะญาณ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสงสัยต่าง ๆ จะคลายตัว ย่อมทราบได้ถึงทางพระนิพพานและทางโลกีย์โดยไม่ต้องไปถามใคร เมื่อรู้แจ้งชัดไม่สงสัย ใจมั่นด้วยตนเองก็ย่อมได้ชื่อว่าตนของตนเป็นที่พึ่งของตน "อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ" ไม่ต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อีก เพราะพึ่งตนเองได้แล้ว

ความวุ่นวายเดือดร้อน และนิวรณ์ทั้งห้าก็จะดับลง ดวงจิตก็จะขึ้นถึงโลกุตตรธรรมได้สำเร็จ ดวงจิตจะไม่หวั่นไหวไปตามผู้อื่นอารมณ์อื่น จิตจะถึงความสุขที่เรียกว่า "อธิจิต"

ให้พวกเราผู้ปฏิบัติจงบำเพ็ญให้เกิดมีในตน ผู้ใดทำได้จะได้ชื่อว่า เป็นผู้มีอธิจิต จะยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้เป็นไปด้วยดี ทั้งย่อมจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์โดยแท้จริงด้วย

ได้ชี้แจงแสดงมาก็เพื่อให้พวกเรานำไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อนั้นแหละจะประสบความร่มเย็นเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล "**อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ**" จงทำใจของตนให้ยิ่งด้วยความเพียรอันชอบนั้นแล คือคำสอนของท่านผู้รู้ทั้งหลาย ดังนี้ ฯ

๒๘ มิถุนายน ๒๕๐๒

๑. "**ธรรม**" เป็นเครื่องชำระจิตใจบุคคลให้ผ่องแผ้ว มีความสุข คนเรามีอุปนิสัยใจคอต่าง ๆ กัน คือบางคนก็หยาบ ปานกลาง และประณีต ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงธรรมตามนิสสัยโดยปริยาย คือนำของสั้น ๆ มาพูดให้ยาว เรียกว่า "ปกิณณกะ" เช่นบางครั้งก็แสดงอานิสงส์ใน **การบริจาคทาน** บางครั้งก็กล่าวถึงอานิสงส์ใน **การรักษาศีล** บางทีก็แสดงอานิสงส์ของ **การปฏิบัติขัดเกลาจิตใจ** ที่เรียกว่า "ภาวนา" แต่จุดพุทธประสงค์จริง ๆ คือต้องการสอน **ให้คนทำใจให้บริสุทธิ์** นอกนั้นก็เป็นธรรมปริยาย

๒. คนเราเปรียบเหมือนกับปลาที่อยู่ในน้ำมีหลายชนิด แต่ปลาก็ยังไม่ค่อยจะมีความทุกข์เท่าใดนัก ต้องเปรียบว่าคนเราเหมือนกับคนที่นั่งเรืออยู่ในกลางมหาสมุทรหรือกลางทะเลใหญ่ ที่กำลังเต็มไปด้วยคลื่นลมมรสุม บางคนก็ลอยอยู่ลิบลับไม่แลเห็นฝั่งเลย เหมือนอยู่ปลายเกาะสีชังโน้น บางคนก็ลอยตุ๊บป่อง ๆ อยู่ พอเห็นฝั่งบ้างไม่เห็นบ้าง บางคนก็ลอยใกล้เข้ามาถึงกลางอ่าวพอแลเห็นโป๊ะปลาเรือใบ และเห็นต้นไม้เขียวตะคุ่ม ๆ บางคนก็ว่ายกระเสือกกระสนเข้ามาได้ถึงชายหาด แต่ยังขึ้นฝั่งไม่รอด ส่วนพระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนคนที่ขึ้นถึงฝั่งได้อยู่บนพื้นแผ่นดินอันปราศจากภัยอันตรายทุกประการแล้ว พระองค์ได้ทรงเห็นภัยในปวงมนุษย์ซึ่งมีอยู่ดังนี้ จึงทรงพระมหากรุณาธิคุณคิดจะช่วยให้พวกเราขึ้นพ้นจากทะเลถึงฝั่ง รอดพ้นจากอันตราย พระองค์จึงทรงสอนให้พวกเรารู้จักการบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา ซึ่งจะเป็นเครื่องฉุดดึงผลักดันตัวเราให้ขึ้นไปถึงฝั่งได้โดยปลอดภัย

๓. **เราจะมุ่งปฏิบัติธรรม ก็ต้องมุ่งไปในจุดของธรรมให้ถูก**ต้อง อย่าให้เถลไถลไปทางอื่นซึ่งเป็นทางนอกธรรม ต้องรู้จุดว่าทางไหนเป็นหนทางผิด อันตราย ทางไหนเป็นหนทางถูก ปลอดภัย เหมือนกับการเดินเรือในมหาสมุทร กัปตันจะต้องดูอาณัติสัญญาไฟที่ประภาคาร หรือการเดินทางรถเจ้าหน้าที่ก็ต้องมีไฟเขียวแดงเหลือง สำหรับเป็นสัญญาณการจราจรไว้ตามทางแยกถนน ถ้าเขาเปิดไฟแดงแล้วไม่หยุดขืนขับต่อไปก็ต้องมีอันตรายและถูกจับแน่ เวลาเขาเปิดไฟเขียวให้ไปได้แล้วไม่ไปก็ผิดอีก บุคคลผู้เดินทางหรือขับรถจำเป็นจะต้องรู้จัก

สัญญาณของการเดินทางจึงจะปลอดภัยและไปถึงจุดหมายของตนได้

๔. ในการเดินทางไปสู่ธรรมะก็เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องรู้จักสัญญาณจราจรที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ "ไฟแดง" เป็นเครื่องห้ามเครื่องกีดกัน ถ้าใครปล่อยเรือหรือรถออกไปในสัญญาณไฟแดงนั้นจะต้องมีอันตราย ถ้าไปในสัญญาณ "ไฟเขียว" ย่อมเป็นทางบริสุทธิ์สะอาดและปลอดภัย ฉะนั้นพวกเราที่มาเจริญเมตตาภาวนากันนี้ ก็ต้องระวังอย่าเดินไปในไฟแดงคือ "กิเลส"

๕. กิเลสของเราท่านเปรียบเหมือนกับ "ไฟ" ความร้อนของดวงอาทิตย์ดวงเดียวนั้นสามารถทำให้โลกร้อนระอุเพียงนี้ได้ ถ้ามีสัก ๕–๖ ดวงจะร้อนแรงสักเพียงไหน เราลองคิดดู กิเลสของคนเราท่านก็เปรียบไว้เหมือนกับ "ไฟ" หรือ "ดวงอาทิตย์" คือ "จกฺขุํ อาทิตฺตํ" ตาก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "โสตํ อาทิตฺตํ" หูก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "ฆานํ อาทิตฺตํ" จมูกก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "ชิวฺหา อาทิตฺตา" ลิ้นก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "กาโย อาทิตฺโต" กายก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "มโน อาทิตฺโต" ใจก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง ทั้ง ๖ ก้อนนี้อย่าให้มันเป็นไฟเผาเรา คืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างนี้มันเป็นไฟก้อนแดง ๆ ที่เผาใจเราได้เรียกว่า "กามฉันทะนิวรณ์" ถ้าขณะเรานั่งสมาธิเราเอาใจไปจ่อกับอารมณ์เหล่านี้ ก็เท่ากับเราเอาไม้ขีดไฟไปจ่อน้ำมันก๊าสหรือน้ำมันเบ็นซิน ฉันใดขณะทำสมาธิอย่าเอาใจไปจดจ่อกับลูกหลานบ้านเรือน วัตถุสิ่งของ หรือกับเรื่องของใครต่อใครเป็นอันขาด นี้เป็น "ไฟแดง" ท่านห้ามการเดินไป

๖. ไฟอีกดวงหนึ่งเขาเรียกว่า "ไฟเขียว" ได้แก่ธรรมะที่นำมาบรรยายนี้ ถ้าเปิดไฟเขียวแปลว่าให้เดินได้ ไฟเขียวนี้ก็ได้แก่ธรรมะที่เราศึกษามาแล้วอย่างหนึ่ง และกำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบันนี้อย่างหนึ่ง ถ้าไฟเขียวเปิดเมื่อไร จะช้าหรือเร็วก็ตามเราต้องเดิน อย่าทำเกะ ๆ กะ ๆ ไป ตำรวจจราจรจะจับ คือเมื่อธรรมะเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราต้องรีบดำเนินไปสู่ความดีนั้น

๗. ธรรมะเป็นเครื่องผลักดันหรือดึงดูดให้ไปสู่ความสงบและความดี ไฟเขียว คือธรรมะที่เกิดในดวงใจซึ่งบริสุทธิ์สะอาด เวลานี้ดวงจิตของเราเข้าไปในตัว "พุทธะ" หรือเปล่า นี่เป็นข้อสำคัญ เราต้องสังเกตดูว่า เรื่องของเรากำลังเดินไปหา "ไฟเขียว" หรือเปล่า หรือกำลังเดินเข้าไปหา "ไฟแดง" ถ้าเดินไม่ถูก ต้องหันใหม่ เปรียบเหมือนเราเก็บดอกไม้มาล้างให้สะอาดแล้วใส่ลงในแจกัน ไม่มีบุ้งหนอนมากัดกิน ดวงจิตของเราก็ทำให้เหมือนดอกบัวบานบริสุทธิ์อยู่ในแจกัน อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็นตัว "พุทธะ" อีกอย่างหนึ่งมองไปก็รู้สึกว่าเยือกเย็นสบาย เหมือนดอกบัวบานในกลางสระ มีน้ำหล่อเลี้ยงรอบ มีกลิ่นหอม มีความเย็น ถ้าเรานั่งอยู่ในศาลาเวลานี้ ไม่มีนิวรณ์อันใด ก็เหมือนกับดอกบัวกลางสระ อย่างนี้ก็เป็นตัว "พุทธะ" ดวงจิตนี้ชื่อว่า "ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ" ดวงจิตเป็นประภัสสร ถ้าจะกล่าวตามโวหารก็คือ "บุญ" เมื่อดวงจิตเข้าไปแช่อยู่ในตัว "บุญ" เราก็เป็นสุข

๘. "ธรรมะ" คืออารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในดวงจิตของเรา เป็นความปีติ อิ่มเอิบ สุขสบาย อย่างนี้ท่านให้เจริญให้มากขึ้นเป็น "ภาวิโต

พหุลีกโต" เอาดวงจิตของเราเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ให้เป็น "เอกัคคตารมณ์" นี้เป็นตัวธรรมะ สิ่งใดดีเราก็พยายามทำตัวอันนั้นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เจริญสมณธรรมคือหมั่นตรวจตรอง ตั้งสติกำหนดอยู่เสมอ ๆ ว่าดวงจิตมันเข้าไปอยู่ในความดีอย่างไร นี้เรียกว่า "สติปัฏฐาน"

๙. ถ้าเราตั้งสติกำหนดอยู่ในทางสายเดียว เช่นนึก "พุทโธ ๆ" ไม่ส่งใจไปทางอื่น จิตของเราก็จะยิ่งกว้างลึกเป็นตัว "บุญ" เหมือนคนที่เดินทางไปบนพื้นดิน ถ้าเราเดินอยู่ในทางใดทางหนึ่งเฉพาะสายเดียว หนทางนั้นย่อมจะราบรื่นเตียนดี หญ้าต่าง ๆ ก็จะเหือดแห้งตายไป ทางก็ลึกลุ่มลงเป็นเหตุให้ไหลมาซึ่งน้ำฝน เป็นบึงบางห้วยหนองลำธาร ยังพืชผลข้าวปลาธัญญาหารให้งอกงามเจริญขึ้นในพื้นที่แห่งนั้น กลายเป็นอาชีพร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทองก็จะไหลมามากมาย ทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ไม่อดอยากยากจน กินอยู่เป็นสุข ท่านจึงเรียกว่า "บุญ" คือ "อริยทรัพย์"

๑๐. ของลึกของละเอียดย่อมมีคุณภาพดี ลมละเอียด ใจละเอียด สติละเอียด ความรู้แสงสว่างก็ยิ่งกว้างออกไปทุกที เหมือนไฟฟ้าที่ขยายแสงออกไปทั่วพระนคร ไม่เหมือนไฟตะเกียงซึ่งต้องถือวิ่งไปวิ่งมาจึงจะมองเห็นทั่ว เมื่อใจละเอียด ลมละเอียด เราก็จะรู้ลมในโลกธาตุทั้งปวง รู้ความเป็นไปของธาตุต่าง ๆ ใจยิ่งกว้างขวางออกไปก็ทำให้เป็นมหาสติปัฏฐาน จิตก็ยิ่งลึกยิ่งเย็น อิ่ม ปีติ สุขสบาย เบิกบาน เมื่อใจมีความสมบูรณ์อย่างนี้ก็เป็นผู้มี "อริยทรัพย์" ไม่ยากจน

บันทึกโดย อ. อภิวัณณา

บุคคลใดหรือหมู่ใด ปรารถนาอยู่แต่ใน **ประโยชน์ชาตินี้** คือ **ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์** ขอชี้แนวทางให้ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง

๑. **อุฏฐานสัมปทา** เป็นผู้มีความพากเพียร หมั่นขยัน ทำกิจหน้าที่ของตน ตั้งอยู่ในอาชีพที่ถูกต้องในทางธรรม เช่นสัมมากัมมันโตการงานที่ชอบ

๒. **อารักขสัมปทา** ให้รู้จักรักษาทรัพย์ของตน ให้รู้จักรักษาตนของตน ที่ได้มาโดยชอบแล้วด้วยดี ไม่ให้ตกล่วงไปในทางที่ชั่ว

๓. **กัลยาณมิตตตา** คบเพื่อนที่ดีงาม ไม่คบคนชั่วที่จะทำตนให้เป็นคนตกต่ำ จะทำทรัพย์ของตนให้สาบศูนย์

๔. **สมชีวิตา** จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการงานนั้น ๆ ด้วยดี เลี้ยงชีวิตของตนโดยทางที่ถูก ไม่จ่ายทรัพย์ไปในทางที่ผิด ไม่ทำชีวิตความเป็นอยู่ของตนให้หม่นหมอง

ทั้งสี่อย่างนี้ เป็นหนทางที่จะนำมาซึ่งความสุขของตนในโลกนี้ แต่อย่าใช้ความคิดอันสั้น อันปราศจากความจริง เพราะความจริงของมนุษย์ที่เกิดมา ต้องตายไปจากความสุขในโลกที่มีอยู่ทุกรูปทุกนาม

ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องหาทางที่ตนจะต้องได้รับในโลกหน้าที่เรียกว่า**สัมปรายิกัตถประโยชน์** อันจะพึงได้รับ คือความสุขในโลกหน้าทางพระจึงได้ทรงชี้แนวทางไว้ดังนี้ คือ

๑. **สัทธาสัมปทา** ให้เป็นผู้มีความเชื่อโดยสมบูรณ์ คือเชื่อบุญเชื่อกรรม ความดีและความชั่ว แล้วก็ควรเว้นกรรมชั่วเสีย สับสร้างแต่ความดีที่สามารถ

๒. **สีลสัมปทา** ให้เป็นผู้มีศีลมีสัตย์ ปฏิบัติตน ให้เป็นคนบริบูรณ์ด้วยความประพฤติทางกาย วาจา จิต จะทำสิ่งใด ให้ทำด้วยความสุจริตที่ถูกต้องในทางพระ

๓. **จาคสัมปทา** ให้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยการบริจาค ฝากทรัพย์ของตนไว้ เช่นให้ทานในฐานะที่ตนพอจะทำได้ แต่การสละนั้นทางพระท่านทรงแสดงไว้ว่าเป็นอริยทรัพย์ ให้ผลในชาตินี้และชาติหน้า ถ้าเราไม่เสียสละเช่นนั้น ทรัพย์ในโลกนี้ทั้งหมดก็ให้ผลแค่ชีวิตหนึ่ง ตายแล้วก็สาปศูนย์ ไม่สามารถจะนำไปใช้สอยในโลกหน้าได้ ตัวอย่างเช่น ธนบัตรของประเทศไทย หรือเงินตราอย่างอื่นก็ใช้ได้สำหรับในขอบประเทศนั้น ๆ ถ้าต้องการไปเมืองนอกก็ไม่สามารถจะนำทรัพย์ในประเทศของตนไปใช้จ่าย นอกจากคนมีปัญญา นำไปแลกเปลี่ยนเข้าบัญชีในธนาคารใดธนาคารหนึ่ง จึงจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ออกต่างประเทศ ฉันใดผู้มีปัญญา นำทรัพย์ไปฝากไว้ในธนาคารชนิดที่เรียกว่านาบุญ เมื่อตนได้จาคะ สละไปแล้ว นั่นแลเรียกว่าอริยทรัพย์จะได้เกิดผลในข้างหน้า ไม่ว่าแต่ทรัพย์เลย คนในประเทศหนึ่งจะข้ามแดนไปอีกประเทศหนึ่ง เท่าภาษาที่พูดก็ใช้ไม่ได้ ฉะนั้นพระองค์จึงทรงสอนภาษาต่างประเทศให้เราอีกชั้นหนึ่ง ที่เรียกว่าสวดมนต์ไหว้พระ เจริญเมตตาภาวนา จะได้ภาษาไปใช้สอยในโลกหน้า

๔. **ปัญญาสัมปทา** ให้เป็นผู้รอบคอบ รอบรู้ ในการกระทำทั้งหมด มิฉนั้นก็จะทำไปด้วยโมหะ เช่น ฉันทาคติ ทำไปด้วยความรักอย่างเดียว ไม่คำนึงถึงเหตุผลว่าผิดหรือถูก ภยาคติ ทำไปด้วยความ

กลัวถ่ายเดียว ไม่คำนึงถึงเหตุผล โทสาคติ ทำไปด้วยความโกรธ หรือโทสะ ไม่คำนึงถึงความผิดหรือถูก โมหาคติ ทำไปด้วยความหลง สำคัญว่าผิดเป็นถูก สำคัญว่าถูกเป็นผิด เมื่อทำไปโดยอาการเช่นนั้น ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีปัญญา ฉะนั้น จึงให้ตรวจตราพิจารณาดูโดยชอบเสีย ก่อน ไม่ว่าจะทำสิ่งใด ๆ ทั้งหมด ที่เนื่องไปด้วยการทำบุญ จึงเรียก ได้ว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา

ปฏิปทาทั้งสี่อย่างนี้ เป็นหนทางเปิดช่อง อันจะนำไปสู่สุคติโลก หน้าคือสวรรค์ แต่ถึงอย่างนั้น ก็ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีก

ถ้าเป็นผู้ศรัทธาแก่กล้า มีความสามารถ **จะบำเพ็ญตนให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้ที่ท่านเรียกว่า ปรมัตถประโยชน์** ผลอันจะพึงได้รับก็ได้ แก่โลกุตตระกุศล ในกุศลข้อนี้ เป็นสิ่งที่ควรทำแก่พุทธบริษัททั้งหลาย สิ่งจำเป็นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. เป็นผู้มีศรัทธา

๒. เป็นผู้มีความเพียร

เมื่อมีสมบัติในตนได้อย่างนี้ ก็เป็นเครื่องมือสำหรับตนทุกคน ไม่เลือกหน้าว่าคนโง่ คนฉลาด คนหนา คนบาง หญิงชายทั้งปวงใน โลกนี้ เมื่อมีความประสงค์อย่างนั้นแล้ว ก็ให้ตั้งอยู่ในธรรม ๒ ประการ อันเป็นแนวทางของพระนิพพาน คือ

๑. สมถะภาวนา ทำจิตใจให้สงบ

๒. วิปัสสนาภาวนา ทำจิตให้มีปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็น จริงในตนของตนเอง เล็งเห็นสภาพแห่งธรรม ซึ่งมีอยู่ในตัว

สภาพแห่งธรรมนั้น คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ ก็ดับไป เหมือนลูกคลื่นในทะเล เมื่อลมพัดแล้ว ก็เกิดคลื่นน้อยคลื่นใหญ่ในมหาสมุทร ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน สภาพของขันธ์ที่มีอยู่ในตัวก็มีอาการเป็นไปเหมือนลูกคลื่นฉะนั้น นี่ก็เรียกว่าสภาพธรรม

สภาพอีกอันหนึ่ง จะมีคลื่นหรือไม่มีคลื่นก็ทรงอยู่โดยธรรมชาติ เหมือนน้ำทะเลในคราวที่ไม่มีลม ก็ราบรื่นใสดี สภาพธรรมซึ่งมีอยู่ในใจของคนทุกคน ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่เกิดและไม่แปรผัน ไม่ดับ ไม่สูญ ทรงอยู่โดยอาการเช่นนั้น ก็มีอยู่ทุกรูปทุกนาม

ทั้งสองแนวทางนี้ เป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ ใครต้องการก็มีอยู่ในตนทุกคน ถ้าคนใดรู้จักวิธีการเผยแผ่ แนะนำ ตักเตือนตนเอง ก็จะเกิดประโยชน์โดยไม่ต้องสงสัย

การนั่งภาวนานี้ มีข้อสำคัญที่จะต้องทำอยู่ ๓ ข้อ คือ

(๑.) ลมหายใจ ให้เป็นวัตถุที่ตั้งของจิต

(๒.) สติ คือการนึกถึงคำภาวนา "พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออก

(๓.) ทำจิตให้อยู่กับลมกับคำภาวนา ทำลมให้สบาย ทำจิตให้สบาย อย่าสะกดลม อย่าสะกดจิต ทำจิตของตนให้เที่ยงตรง ไม่วอกแวก

สติอยู่กับลม เรียกว่า "อานาปานสติ" สติอยู่กับกายเรียกว่า "กายคตาสติ" ถ้ามีสติอยู่กับกายและจิตอยู่เสมอ ก็เรียกว่า "เจริญ

กรรมฐาน" อย่างที่เรานั่งภาวนากันก็เรียกว่า เรานั่งทำงาน คือทำกรรมฐาน

ผลที่เกิดจากกรรมฐาน คือทำให้บาปทางใจสงบไปหมด และทำให้ธาตุสงบไปทุก ๆ กอง จิตของเราก็จะโปร่งว่าง เหมือนทะเลที่ไม่มีคลื่น คือลมก็สงบ น้ำก็ราบเรียบ อากาศก็ใส

ในการภาวนา หรือ **การบำเพ็ญสมาธิ** ให้พยายามใช้สติกำหนดตามลมหายใจเข้าออก ไม่ให้เผลอ ไม่ให้ลืม พยายามปลดปล่อยสัญญา อารมณ์ทั้งหมด ทั้งอดีต อนาคต แล้วภาวนาในใจ "พุท–โธ" ๆ ให้ "พุท" ตามเข้าไปกับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ "โธ" ก็ตามออกมาพร้อมกับลมหายใจออกทุกครั้งไป จนกว่าใจจะอยู่นิ่ง จึงค่อยทิ้งคำภาวนา ต่อจากนี้ จงสังเกตดูลมที่หายใจเข้าออก ว่าช้า เร็ว ยาว สั้น หนัก เบา กว้าง แคบ หยาบ ละเอียด อย่างไร ถ้าอย่างไรดีเป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้น ๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่ดี ไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้พอดี

ต้องคอยระวังจิตอย่าให้วอกแวก หวั่นไหว และแส่ส่ายไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก วางใจเฉยเหมือนกับมีตัวเรานั่งอยู่คนเดียวในโลก กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย สูบลมหายใจให้ยาว ๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิ่ม กายก็จะเบาโปร่งโล่ง ใจก็จะเย็นเหมือนกับน้ำ เป็นเหตุให้ดวงจิตเกิดความสงบไม่วุ่นวาย ปราศจากทุกข์ภัยใด ๆ ในที่สุด.

พระธรรมเทศนา

โดย พระครูสันติวรญาณ (พระอาจารย์สิม พุทฺธาจาโร)

ณ ถ้ำผาปล่อง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

เมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม พ. ศ. ๒๕๑๔

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น

บัดนี้ ถึงเวลานั่งสมาธิภาวนา การนั่งสมาธิภาวนานั้น ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง แล้วก็หลับตา เมื่อหลับตาเรียบร้อยแล้ว ให้ระวังจิตใจของเรา ไม่ให้ไปทางอื่น ตาที่หลับแล้วก็ไม่ต้องลืมอีกต่อไป ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนาฟังอุบายธรรมต่าง ๆ นี้ ให้รวมจิตใจของเราเข้ามาภายใน คุณพระพุทธเจ้าก็มีอยู่ภายในนี้ ไม่ต้องนึกออกไปนอกกายนอกจิตของเรา คุณพระธรรมก็มีอยู่นี้ คุณพระอริยสงฆ์ก็มีอยู่ภายในจิตใจนี้ รวมจิตรวมใจเข้ามาภายในทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก ทำความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ และฟังอุบายธรรมต่าง ๆ ให้รู้เรื่องแก้ไขจิตใจที่ไม่สงบนั้น ให้มาตั้งมั่นสงบอยู่ภายในดวงจิตดวงใจจริง ๆ

การภาวนาทำใจให้สงบระงับนี้ ให้รวมจิตใจเข้ามาอยู่ที่กายที่จิต กายหมายถึงหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ มีผม ขน เล็บ ฟันหนัง เอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้ พุง เป็นต้น ให้จิตใจนั้นมานึกน้อม ให้รู้เห็นร่างกายอันเป็น

ไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ นี้ เมื่อตรวจกายพิจารณาร่างกายทั่วถึงตลอดแล้ว ก็ให้รวมจิตใจเข้าไปภายใน รวมจิตใจลงไปสู่ดวงใจที่มีความรู้อยู่ภายใน ใจคนเราทุกคนนั้น ท่านย่นย่อเข้าไปว่า ใจหนึ่งเป็นใจที่เข้า ๆ ออก ๆ แส่ส่ายไปในที่ต่าง ๆ เรียกว่าจิตสังขารใจสังขารอันนี้ ในเวลาที่เรานั่งสมาธิภาวนา อย่าได้ตามมันออกไป ให้ทวนกระแสเข้ามาอยู่ในดวงใจที่มีความรู้อยู่ ใจดวงหนึ่งมีความรู้อยู่ ในร่างกายสังขารนี้มีดวงใจผู้รู้อันนี้อยู่ภายใน ดวงใจดวงนี้ไม่ได้ไปที่ไหน ในขณะจิตสังขารคิดนึกปรุงแต่ง แส่ส่ายลุ่มหลงไปภายนอก ก็รู้สึกว่าจิตใจของเราเวลานั้นไม่สบาย คิดไปอย่างโน้นอย่างนี้ก็รู้ ดวงจิตดวงนี้แหละ ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ให้พากันรู้จักสังเกตเข้ามา อย่าเพียงแต่สังเกตออกไปตามกระแสของจิตใจที่ปรุงแต่งเท่านั้น ไม่มีทางที่จะรู้ได้เข้าใจ เพราะใจสังขารนั้นมีหน้าที่ปรุงแต่ง คิดนึกดิ้นรนไปตามกิเลสกามวัตถุกามไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าออกไปนอกกว้างเท่าใด คิดไปมากเท่าใดก็กว้างเท่านั้น เป็นทางลุ่มหลงมัวเมาได้ง่ายที่สุด

ทีนี้ถ้าเรารวมเข้ามา ว่าจิตดวงที่เราจะให้สงบตั้งมั่นนั้น มีอยู่ภายในแล้ว ปรับปรุงความรู้ความเห็นต่าง ๆ ให้เข้ามาอยู่กับดวงจิตอันมีความรู้สึกอยู่ภายในนี้ เมื่อมาทำความรู้สึกอยู่ภายในดวงใจอันนี้ ให้ต่อเนื่องในดวงจิตอันนั้น จึงมีวิธีการหลายอย่างหลายประการ ที่จะยังดวงจิตดวงใจอันนี้ให้สงบระงับตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อรวบรวมแล้ว สมถ-กรรมฐานนี้มี ๔๐ อุบาย เพื่อให้จิตใจสงบระงับตามที่จริตนิสัยจิตใจของแต่ละบุคคลจะสงบระงับได้ ผู้บำเพ็ญภาวนาทั้งหลาย จงเป็นผู้

สังเกตนิสัยใจคอของตัวเอง ว่าเมื่อเรานึกสิ่งใด เอาสิ่งใดมาเป็นอุบายเจริญนึกน้อมสอนใจแล้ว จิตใจนั้นได้รับความสงบ ได้รับความสลดสังเวช หรือว่าตั้งมั่นสงบเย็นสบายได้ด้วยอุบายใด ก็ให้เอาอุบายนั้นมาสอนจิตใจในทางภาวนา ในอุบายภาวนานั้น ท่านจึงมีให้บริกรรม "พุทโธ" บ้าง "ธัมโม" บ้าง "สังโฆ" บ้าง กำหนดกาย กำหนดจิตอะไรต่ออะไรต่าง ๆ นับไม่ถ้วน **เป็นอุบายเพื่อให้จิตใจมาสงบระงับตั้งมั่นอยู่ในดวงจิตดวงใจนั่นเอง** ในชั่วระยะหนึ่ง เวลาที่เรานั่งฟังธรรมนี้ก็ดีเป็นอุบายสำคัญ เพื่อยังจิตใจของเราให้สงบระงับคนเราบางคนนั้นลำพังจิตใจของเราเองจะทำใจของเราให้สงบระงับไม่ค่อยจะได้ ถ้าเราก็ตั้งใจ ทั้งการได้ยินได้ฟังและอุบายธรรมนั้น ๆ ก็สมเหมาะกับจิตใจของเรา บางคนก็เวลาฟังเทศน์ ฟังธรรม ฟังคำสั่งสอนนี้ก็พาให้จิตใจสงบระงับได้

แต่เมื่อเราใช้อุบายใด ๆ รอบทิศรอบทางแล้ว จิตใจไม่อยู่ไม่สงบไม่เย็นไม่สบายลงไปได้ บทสุดท้ายก็ให้ระลึกถึงบท **มรณกรรมฐาน** คำว่ามรณกรรมฐานนั้น ก็คือนึกถึงความตาย จิตใจเราแส่ส่ายลุ่มหลงไปในที่ใด ๆ ก็ให้เอาตายนั้นแหละมาเตือนมาบอก จิตมันดิ้นรนวุ่นวายไป มันอยากได้สิ่งใดก็ให้คิดให้เตือนจิตดวงนั้นว่า ถ้าคนเราตายไปแล้วสิ่งนั้นจะเอาไปได้ไหม สิ่งนี้จะเอาไปได้ไหม อะไรเหล่านี้แหละ ให้ม้วนลงสู่ความตาย ถ้าจิตใจเราไม่เห็น ก็ให้ระลึกถึงเวลาผู้อื่นเขาตาย ๆ นั้น เขาเอาอะไรไปได้บ้าง ตายเมื่อเด็กก็มี ตายเมื่อหนุ่มก็มี เมื่อแก่เมื่อกลางคนก็มี เวลาเขายังอยู่เขาเป็นอยู่อย่างใด

เวลาเขาตายแล้วได้อะไรไป อุบายนี้ มรณกรรมฐานนี้เป็นอุบายเป็นยอดธรรมก็ว่าได้ แต่ในขณะที่เราระลึกนั้น ให้เรานึกน้อมเข้าไปสู่ดวงจิตดวงใจผู้รู้อยู่ในนั้นให้ถึง จงให้จิตใจนั้นเห็นมรณภัยใกล้เข้ามาทุกขณะทุกเวลา เพราะชีวิตของคนเรานั้น ไม่ใช่วันเดือนปีที่เรานับกัน ชีวิตของคนเรานั้นมีจุดอยู่ที่ลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น ถ้าลมหายใจนี้แหละ เข้าไปออกมาไม่ได้ก็ตาย ออกไปแล้วเข้ามาไม่ได้ก็ตาย ชีวิตจริง ๆ ก็คือว่าลมหายใจเข้าออกเท่านี้ กำหนดจนกระทั่งจิตใจมันเชื่อเลื่อมใส เห็นจริงเห็นแจ้งว่าไหน ๆ ต้องตายแน่ จิตใจที่ชอบคิดนึกปรุงแต่งไปตามสัญญาอารมณ์กิเลสต่าง ๆ ก็จะหยุด สงบลงไป จะรู้สึกว่าเย็นสบายลงไปในดวงจิตดวงใจทีเดียว มรณกรรมฐานนี้เป็นอุบายสำคัญ แม้พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายพระองค์ยังตักเตือนพระอานนท์ ตรัสถามพระอานนท์ว่า "อานนท์วันหนึ่งคืนหนึ่ง อานนท์นึกถึงความตายได้กี่ครั้ง" พระอานนท์ก็ตอบว่า "หลายพันครั้งพระเจ้าข้า" พระองค์ยังตรัสว่า "ท่านยังประมาทอยู่ อานนท์ เราตถาคตแม้จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็ตาม อันความตายนี้ เราตถาคตนึกได้ทุกลมหายใจเข้าลมหายใจออกทุกลมหายใจเข้าออกนี้ เรานึกเห็นอยู่เสมอว่า เราต้องตาย ตายแน่ตายจริง ๆ ด้วย" นี่มรณกรรมฐานจึงเป็นอุบายสำคัญ แม้พระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย จิตใจของท่านบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ละกิเลสพร้อมทั้งวาสนาแล้วไม่มีกิเลสใด ๆ อยู่ในจิตในใจของพระองค์ แม้ปานนั้นพระองค์ก็ยังระลึกถึง

มรณกรรมฐานอันนี้อยู่ เพราะมันหนีไม่พ้น มรณกรรมฐานนี้จะเข้ามาเมื่อใดเวลาไหน กำหนดไม่ได้ทั้งนั้น

ฉะนั้น เราท่านทั้งหลาย ถ้าใช้อุบายอย่างอื่นจิตใจไม่สงบระงับก็ให้ยกเอามรณกรรมฐานมาเตือน จะเป็นภาษาบาลี "มรณํ ภวิสฺสติ เราต้องตาย ๆ" ก็ได้ หรือเตือนจิตของตัวเองว่า ตายแน่นะ เราเกิดมาไม่มีทางที่จะพ้นไปได้ หรือคำพูดอุบายใด ภาษาใดได้ทั้งนั้น ขอแต่ให้มันเตือนจิตดวงนี้ให้รู้สึกสำนึกตัวว่า เราต้องตายแน่ อย่าเข้าใจว่ามันไม่แก่ ไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่ตาย ต้องเข้าใจว่ามันตายแน่ ๆ เตือนจิตอันนี้ให้มันรู้สึก อันจิตใจคนเรานั้น มันไม่ใช่ว่ามันจะเชื่อง่าย ๆ เชื่อยาก คำว่าเชื่อยาก คือมันไม่ค่อยเห็นตาม เราบอกคนอื่นดูมันจะง่ายกว่าบอกใจของเราเองเสียอีก คนอื่นเราบอกว่าอย่างนั้นอย่างนี้เขาทำตามได้ง่าย แต่ว่าใจของเราบอกใจของเรานี่แหละยาก อย่างว่านึกสิ่งอื่นแล้ว จิตใจไม่สงบระงับ ให้นึกกรรมฐานว่าตายเป็นอุบายภาวนา กว่าจิตใจจะมาเห็นจริงเห็นแจ้งว่าตายแน่ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ถ้าใจมันยังมัวเพ่นพ่านอยู่ภายนอกแล้ว ยังไง ๆ มันก็ไม่รู้สึกอยู่นั้นเมาอยู่ตลอดกาล แต่ถ้าจิตนั้นมาสงบแน่วแน่มั่นคงลงไปแล้ว ก็จะเห็นมรณกรรมฐานนั้นทุกขณะทุกเวลาทุกลมหายใจเข้าออก ก็จะเห็นแจ้งอยู่เสมอว่า มรณกรรมฐานนั้น มันคืบคลานเข้ามาโดยลำดับ ๆ คล้ายกันกับว่าเสือโคร่งมันกำลังคลานเข้ามาจะตะครุบเรากินอย่างนั้นแหละ คำว่ามรณกรรมฐานที่เราเกิดมา ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๔๐ ปี มากปีเท่าใดนั้น อย่าเข้าใจว่าเราห่างไกลจากมรณกรรมฐาน เราใกล้เข้าไป

ใกล้กว่าใคร ๆ ทั้งหมด ยิ่งผู้เทศน์ผู้แสดงอย่างนี้ อายุมากเท่าไรก็ยิ่งใกล้ความตายเข้าไป ว่าโดยสมมุติอย่างนั้น แต่ว่าโดยความจริงแล้ว เด็กเล็กใกล้ความตายก็มี หญิงชายใกล้ความตายก็มี ไม่ว่าใครละ ก็เพราะว่าความตายนี้ไม่มีนิมิตหมาย เรารู้ได้ตั้งแต่วันเกิด วันตายนั้นรู้ไม่ได้ว่าเราจะตายเดือนไหนปีไหน อายุเท่าใด ไม่รู้ได้ทั้งนั้น บางคนมันก็ตายแต่เมื่อเด็กเมื่อเล็กเมื่อหนุ่มก็ได้ ฉะนั้นทางที่ดีเราท่านทั้งหลายจงรีบเร่งตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญภาวนา ระลึกถึงมรณกรรมฐานนี้ให้ได้เตือนจิตดวงใจนี้ให้รู้สึกอยู่เสมอ ๆ จนกระทั่งไม่ว่าจะมองไปดูไปที่ไหน ฟังเรื่องอะไร ได้ดมกลิ่น ได้สัมผัสอะไรก็ตาม ไม่มีความหลงลืมเรื่องความตาย เห็นคนก็เห็นความตายไปด้วย เห็นสัตว์ก็เห็นความตายไปด้วย เห็นต้นไม้ใบหญ้าภูเขาหินผาอะไร ก็เห็นความแตกความทำลายไปพร้อมหมดทุกอย่างทุกประการ มรณกรรมฐานมันอยู่ทุกหย่อมหญ้า มีอยู่ตลอดเวลา เป็นเครื่องเตือนจิตเตือนใจ เตือนใจของคนเราให้รู้สึกสำนึกตัว แล้วจะได้เร่งทำคุณงามความดีของเราให้เจริญก้าวหน้า

ผู้ที่บำเพ็ญบารมีขั้นไหนภูมิใดก็จะได้บุญบารมีของตนนั้น ให้แก่กล้าสามารถขึ้นไปโดยลำดับ ๆ เพราะว่าศรัทธาของคน จิตใจของคนเรานั้นไม่เหมือนกัน มีจิตใจต่าง ๆ กัน เรียกว่านานาจิตตัง จะต่างกันก็ตาม ขอแต่ว่าให้เราตั้งใจบำเพ็ญบารมีของเราให้แก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ ตามความปรารถนาของตน หรือว่าตามความมุ่งมาดปรารถนา

สิ่งใดไว้ในอดีตในปัจจุบันและอนาคต ให้ทำความดีบุญบารมีนั้นจึงจะแก่กล้า เพราะมนุษยโลก เทวโลก พรหมโลกนี้ไม่เหมือนกัน มนุษย์บางคนนั้นอาจจะปรารถนาเพียงแต่โลกียสุข ต้องการความสุขในโลกอย่างเดียว ต้องการความพ้นทุกข์หรือยังไม่ต้องการก็มี บางคนต้องการความพ้นทุกข์จริง แต่ว่าขอให้พ้นทุกข์ถึงนิพพานเท่านั้นเป็นพอ แต่ว่าบางคนไม่เท่านั้น ก่อนที่จะถึงนิพพาน ขอให้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าจึงจะเข้าสู่นิพพาน บางคนอาจจะขอให้เป็นพระศาสดาสัมมาสัมพุทธะเสียก่อนจึงจะไปนิพพาน บางคนก็เป็นอัครสาวกซ้ายบ้างขวาบ้างของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งในอนาคต หรือบางองค์ก็เมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วให้สำเร็จจตุปฏิสัมภิทาญาณ ลงมาโดยลำดับตามชั้นภูมิที่ตนปรารถนาไว้ จะอยู่ในชั้นใดภูมิใด มีความปรารถนาสิ่งใดก็ตาม เป็นพุทธภูมิก็ตาม เป็นสาวกภูมิก็ตาม ปัจเจกภูมิก็ตาม ไม่ได้ขึ้นกับความปรารถนาความหมายมั่นในใจนั้นอย่างเดียว ขึ้นอยู่กับการบำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา ของผู้ปฏิบัตินั้น ๆ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมบารมี วิริยะบารมี ปัญญาบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี อันนี้เป็นชื่อของบารมีที่ผู้บำเพ็ญเพื่อความหลุดพ้นออกจากกิเลสจะต้องบำเพ็ญ จะต้องประกอบกระทำ แต่ในขณะที่เรานั่งสมาธิภาวนาฟังธรรมอยู่นี้ ไม่ต้องไปให้มันกว้าง ทำอย่างไรใจดวงภายในจิตใจของเรานี้ จึงจะมีความสงบตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจกิเลส ตั้งเข้ามาอย่างนี้ รวมจิตดวงนี้เข้าไปจนให้ถึงความสงบในดวงจิตดวงใจ ตั้งใจอันนี้ให้ได้ จิตใจดวงนี้แหละเมื่อตั้งได้ ใจตั้งได้

ทำได้ทุกอย่างทุกประการ ถ้าจิตนี้ตั้งไม่ได้แล้วเสียหลักหมดทุกอย่างทุกประการ **ความตั้งจิตตั้งใจนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติสำคัญยิ่งในทางพุทธศาสนา** ในขณะที่เราทำอะไรให้ตั้งใจประกอบกระทำสิ่งนั้น ๆ อย่างเวาตั้งใจกำหนดลม กำหนดใจกำหนดมรณกรรมฐานอยู่ในเวลานี้ ก็ให้จิตใจดวงนี้มีความจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เราประกอบกระทำนั้นอยู่เสมอ ๆ ระมัดระวังเหตุการอันใดที่จะมาทำให้จิตใจไหวหวั่นลุ่มหลงมัวเมาต่าง ๆ นานา นั้น จงพยายามเลิกละอาการนั้นออกไปให้หมดสิ้นฉะนั้นพระองค์จึงตรัสลงไปว่าทุกลมหายใจเข้าออก คำว่าทุกลมหายใจเข้าออกก็คือว่า ให้ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ อย่างลมหายใจเข้าออกประกอบกระทำอยู่จนมันรู้เข้าใจขึ้นมาได้ในจิตอันนั้น ๆ ไม่ใช่เพียงแต่ว่าเราฟังคนอื่นแสดงเท่านี้ก็เพียงพอ ยังไม่พอ เมื่อเราเข้าใจสิ่งใดแล้วนำสิ่งนั้นมาปฏิบัติมาศึกษาให้เข้าใจ จนกระทั่งละกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างธรรมะคำสั่งสอนที่ท่านสั่งสอนไว้

ผลอันสำคัญคือเอาความหลุดความพ้น เอาจิตใจอันบริสุทธิ์หลุดพ้นออกจากความโกรธ ความโลภ ความหลงได้นั่นเอง ที่เอามันมีอยู่ที่ละกิเลสได้ อุบายใดทั้งหมดนั้นเป็นอุบายธรรมทั้งนั้น ถ้าเอามาละกิเลสได้ เอามาสอนใจได้ แต่ถ้าสอนใจของตัวเองไม่ได้ มักจะไม่ได้ทุกอย่างทุกประการ ท่านจึงให้รวมกำลังจิตใจเข้ามาภายใน คำว่าภายในก็คือให้จิตใจอยู่ อย่าให้จิตใจเที่ยว จิตใจไปอย่างเดียว ถ้าจิตใจมันเที่ยว มันไปแล้วไม่อยู่กับเนื้อกับตัว มันก็เป็นทางลุ่มหลงมัวเมาไปตามอำนาจกิเลส เพราะว่าในโลกนี้พระพุทธองค์ท่านตรัสว่ามันเต็มไป

ด้วยทุกข์ เต็มไปด้วยโทษ มีรูปมีนามที่ไหน ก็มีความทุกข์ในที่นั้น ๆ เพราะรูปนามกายใจ ตัวตนคนสัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลายอันนี้เองมันเป็นก้อนทุกข์ก้อนลำบากรำคาญ นั่งที่ไหนเป็นทุกข์ในที่นั่ง นอนที่ไหนเป็นทุกข์ในที่นอน ยืนเดินไปมาที่ไหนเป็นทุกข์ในที่นั้น ๆ อันความทุกข์นั้นมันทุกข์ที่ใจ ใจอุปาทานมีความยึดถือที่ไหนก็ต้องเป็นทุกข์ที่นั่น ถ้าจิตใจนั้นไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน ความสุขก็ย่อมปรากฏการณ์ขึ้นมาในจิตใจของผู้ปฏิบัติภาวนานั้น เหตุขัดข้องต่าง ๆ นั้น มักจะเกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ได้แก่รูปขันธ์ร่างกายสังขารอันนี้ก็เต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ เดี๋ยวก็เป็นโรคหวัดคัดจมูก เป็นไข้ไม่สบาย เป็นฝีเป็นทรางอะไรต่ออะไร มันมีอุปสรรคโรคกายนี้ว่าเป็นอุปสรรคอย่างใหญ่หลวงก็ดูจะสู้โรคกิเลสในหัวใจไม่ได้ โรคกิเลสในหัวใจคนเราแล้วมีมากมาย ถ้าใจมันไม่เอาถ่านแล้ว ไม่ได้เรื่องทั้งนั้น ก็เรียกว่าโรคกิเลส โรคกายนี้รักษาหายได้ แต่ว่าโรคกิเลสโรคหัวใจรักษาไม่ค่อยหาย ส่วนมากคนธรรมดาสามัญในโลกก็เกิดมาเพิ่มกิเลสให้มันมากขึ้น แต่ไม่ละกิเลสให้มันหมดไปเป็นส่วนมาก โรคกิเลสโรคหัวใจนี้แหละพระพุทธองค์ท่านวางยาอันวิเศษละกิเลสให้หมดไป ดูพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้า พระองค์แสดงธัมมจักกัปป-วัตนสูตร พระอัญญาโกณฑัญญะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัตติผลในพุทธศาสนา อีกไม่กี่วันพระองค์ก็แสดงอนัตตลักขณสูตรให้ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าฟัง พระปัญจวัคคีย์ทั้งห้าได้เป็นองค์อรหันต์ขีณาสพ เสร็จกิจพรหมจรรย์ทั้งห้าพระองค์ นั้นแหละพระองค์วางยาอันวิเศษ ละกิเลส

ให้หมดไปสิ้นไปก็หมดเรื่องเท่านั้น ถ้ากิเลสยังไม่หมดไปสิ้นไป เรื่องมันก็ไม่จบ วนเวียนอยู่ในโลกวัฏฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด

การบำเพ็ญภาวนาของเราท่านทั้งหลายทุกวันทุกคืนนี้ **ก็ให้พากันพากเพียรพยายามตั้งอกตั้งใจรวมกำลังจิตใจเข้ามาภายใน** อย่าได้มีความท้อแท้อ่อนแอใด ๆ ทั้งหมด เมื่อใดยังมีลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่ อย่าไปท้อถอยความเพียร คนที่มีความท้อถอยนั้นก็คือว่าคนที่หลงไปตามสังขารวิญญาณของจิตใจอันเต็มไปด้วยกิเลส ถ้าหากว่ารวมกำลังจิตใจเข้ามาอยู่ในใจผู้รู้อันมีอยู่ภายในใจของเราทุกคนแล้ว ดวงจิตดวงใจดวงนี้จะมีกำลัง มีความสามารถอาจหาญในการที่จะบำเพ็ญบารมีของตนให้แก่กล้าสามารถขึ้นไปโดยลำดับ ๆ ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวเล็ก ๆ น้อย ๆ ย่อมหายอันตรธานไป ความเจ็บไข้ได้ป่วยเล็กน้อยมาทัดทานไม่ได้ พอลุกได้ก็ลุกขึ้นกราบพระไหว้พระ นั่งสมาธิภาวนา พอยืนได้ก็ยืน เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย พอเดินได้ก็ให้เดิน ทำจิตใจให้มันกล้าแข็งขึ้นมา คือไม่ให้มันอ่อนเพลียลงไป ถ้าหากว่าใจมันอ่อนแอท้อแท้แล้ว ร่างกายมันยิ่งอ่อนใหญ่ เพราะว่ากายกับใจนี้มันเกี่ยวโยงกัน รูปร่างกายเบญจขันธ์อันนี้ มันไปสำเร็จแล้วในดวงใจ คนเราถ้าใจมันตั้งขึ้นมาแล้วได้ทุกอย่าง ถ้าใจไม่เอาแล้วไม่ได้ทั้งนั้น ถ้าใจมันเอาแล้วไม่ว่าอะไรทั้งหมด นอกจากดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ ดวงดาวอยู่บนฟ้าเท่านั้นที่เอาไม่ได้ สิ่งใดมันมีอยู่ในโลกมนุษย์ ในกายในจิตย่อมเอาได้ทำได้ทั้งนั้น

มรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าก็ว่าอยู่ที่ดวงใจของเรานี้เอง

อยู่ในรูปในนามในกายในจิตนี้แหละ แต่หากว่าผู้นั้นไม่บำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนา ไม่ทำคุณงามความดีใด ๆ ให้บังเกิดมีขึ้นก็ไม่ได้ ทำให้เกิดให้มีขึ้นละก็ได้ทั้งนั้น ท่านเปรียบอุปมาเหมือนต้นไม้ที่มีผล มีดอกทั้งหลายในโลก เมื่อมันไม่ถึงเวลา หรือเจ้าของไม่ดูแลรักษาไม่บำรุงรักษาไม่ให้น้ำให้ปุ๋ย ต้นไม้ต้นนั้นก็มักจะไม่ให้ผลแก่บุคคลผู้นั้น ถ้าผู้เป็นเจ้าของเองระมัดระวังรักษาให้ดี ให้ปุ๋ยให้น้ำให้อาหารแก่ต้นไม้ ผลที่สุดต้นไม้นั้นก็ย่อมผลิดอกออกผล ให้บุคคลผู้เป็นเจ้าของต้นไม้ ได้รับความสุขความสบาย ได้บริโภคใช้สอย นำไปขายได้ทองเงินขึ้นมา ดวงจิตดวงใจของเราทุกคนนี้ก็คล้ายคลึงกัน ถ้ามีอยู่แล้วแต่ว่าเราไม่นำมาประพฤติปฏิบัติ ไม่มากำหนดพิจารณา ปล่อยปละละเลย ไม่รู้จักทาน ไม่รู้จักศีล ไม่รู้จักภาวนา ไม่รู้จักข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ แล้ว แม้ยังจิตใจมีอยู่ก็เหมือนกับไม่มี มรรคผลนิพพานมีอยู่ในกายในจิตนี้แหละก็เหมือนกับไม่มี เหมือนกับต้นไม้ที่ไม่ออกดอกออกผลให้ฉะนั้นแหละ

ฉะนั้นให้ใจของเราอยู่ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ มันจะคิดสิ่งใดขึ้นมาว่าไม่ได้ไม่ถึง เป็นไปไม่ได้ ไม่ยอมให้คิดและเตือนจิตดวงนี้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมได้ด้วยกำลังประกอบกระทำความประพฤติปฏิบัติ สิ่งใดยังไม่ได้ไม่ถึงก็เพราะเรายังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ให้เต็มที่เต็มฐาน ถ้าประพฤติปฏิบัติให้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเต็มที่เต็มฐานแล้ว ไม่เหลือวิสัย อยู่ในวิสัยที่เราทุกคนจะรู้ได้เข้าใจ เพราะดวงจิตดวงใจ มีอยู่ภายในใจเราทุกคนแล้ว ไม่ต้องไปซื้อหาแลก

เปลี่ยนมาจากที่ไหน วัตถุข้าวของภายนอก เรายังจะต้องวิ่งเต้นขึ้นรถลงเรือไปเหนือไปใต้ซื้อหาแลกเปลี่ยนมา อันการประพฤติปฏิบัติธรรมกรรมฐานภาวนา ทำใจให้สงบระงับนั้นไม่ต้องไปซื้อหาแลกเปลี่ยน ไม่ต้องไปเก็บอะไรเข้ามาให้เป็นเครื่องยุ่งยาก เพียรพยายามเลิกละความยึดความถือความหลงความเมา ความไม่รู้แจ้งเห็นจริงอันมีอยู่ในกายในจิตนี้ออกไปให้หมดสิ้น เมื่อหมดสิ้นลงไปเมื่อใดเวลาใด ความรู้แจ้งรู้จริงก็ย่อมบังเกิดมีขึ้นแก่จิตใจของบุคคลผู้นั้นนั่นเอง ไม่ได้มาจากที่อื่น ไม่ใช่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ท่านให้ มันเป็นการประพฤติปฏิบัติของตนเองนั่นเองเป็นผู้ให้ เป็นผู้ถึง คล้ายกันกับเราบริโภคอาหาร เราก็อิ่มหนำสำราญไม่หิวโหยโรยแรง เรานุ่งห่มผ้าผ่อนท่อนสะไบ เราก็กันหนาวกันร้อนกันความละอายกันเหลือบกันยุงได้ เรานั่งนอนอยู่ในที่นั่งที่นอนที่บ้านที่เรือนที่กุฏิวิหาร เราก็กันสิ่งต่าง ๆ ได้ เมื่อโรคภัยบังเกิดมีขึ้น เรากินหยูกกินยาแก้โรคภัยไข้เจ็บโรคภัยไข้เจ็บนั้นก็หายอันตรธานไปชั่วยามชั่วคราว จิตใจของเราที่มีกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ เป็นแต่เดิมมาแล้วตั้งแต่อเนกชาติ เมื่อเรามารู้สึกสำนึกตัวขึ้นมาเมื่อใดเวลาใด ก็เพียรพยายามเลิกละ ถอดถอนกิเลสเหล่านี้ให้มันออกไปเบาบางไปโดยลำดับ ๆ ผลที่สุดมันก็ย่อมหมดไปสิ้นไปได้ ไม่ต้องลังเลสงสัย

ฉะนั้น อุบายต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ เป็นอุบายภาวนา ชำระกิเลสให้บริสุทธิ์ผุดผ่องภายในดวงจิตดวงใจ เมื่อเราท่านทั้งหลายพากันได้สดับรับฟังแล้ว ได้ความจริงแจ้งในจิตของตนอย่างใด จงกำหนด

จดจำไว้ ณ ภายใน แล้วน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ

เพาะความดี ทั่วไป ไม่จำกัด
อย่าเอาร้าย ป้ายซัด คนทั้งหลาย
ฟังให้แน่ ตรองตริ อภิปราย
อย่างมงาย หลงข่าว กล่าวกาลี

ใครพลาดพลั้ง ยั้งใจ ไม่โกรธตอบ
ควรพินอบ เมื่อตนผิด อย่าคิดหนี
คนยากไร้ ได้คิด จิตปรานี
เรื่องอวดดี นินทา อย่าพึงยินดี

เมื่อโมโห โทโส อย่าเผยพจน์
อย่าเงือดงด ฟังความ ก่อนตัดสิน
ทั้งสิบข้อ ฝึกไว้ ให้เคยชิน
เป็นระบิล ความดี ศรีแก่ตัว ฯ

ธรรมบรรยาย

โดย ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน
วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี

เป็นกำหนดของพระให้มีขอบเขต จากนี้ถึงเพ็ญเดือน ๑๑ เป็นเวลา ๓ เดือน ไม่ให้พระไปเที่ยวเร่ร่อนโดยไม่กำหนดที่พักที่อยู่ ไปแรมวันแรมคืน การเข้าพรรษาคือเป็นกิจสำคัญสำหรับพระด้วย ทั้งฆราวาสผู้มีความสนใจในด้านธรรมะ ก็ถือเป็นกิจสำคัญเช่นเดียวกัน ขอบเขตของพระที่อยู่ประจำในพรรษาก็สิ้นไตรมาส ๓ เดือน เมื่อเราอยู่ในสถานที่โดยไม่มีความกังวลจะไปทางใดมาทางใดแล้ว ก็มีหน้าที่ที่จะประกอบความพากเพียรของตนให้เต็มสติกำลังความสามารถ สมกับว่าเรามีหน้าที่อันเดียว คือ ความเป็นนักบวช และปฏิบัติตนตามหลักธรรมวินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ไม่ให้บกพร่อง

เมื่อเราอยู่ในสถานที่และมีกำหนดกาล ไม่ได้เที่ยวไปที่อื่น ๆ แล้ว เรายังมีความสนใจ ใคร่ต่อธุดงควัตร ใคร่ที่จะกำจัดกิเลสเป็นประเภท ๆ ออกไปจากธุดงควัตรนั้น ๆ เพราะฉะนั้นถึงปีเข้าพรรษามาทุก ๆ ปี จึงได้พาบรรดาพระเณรในวัดนี้ ให้สมาทานธุดงควัตร อย่างการบิณฑบาตเป็นต้น ตามปกติเมื่อบิณฑบาตกลับมาถึงวัดแล้ว มีผู้ตามส่งเช่นมาจังหันเป็นต้น ก็ย่อมรับได้เป็นธรรมดา แต่เมื่อได้สมาทานธุดงค์ ที่ห้ามการส่งเสียเมื่อภายหลังการบิณฑบาตกลับมาแล้ว จึงเป็นเรื่องของพระที่จะสำรวมระวังในธุดงควัตรของตนข้อนี้ คือเมื่อ

บิณฑบาตกลับมาถึงเขตกำหนดที่จะควรรับแล้วนั้น ผู้มีธุดงค์ข้อนี้ย่อมจะหยุดรับ เช่นที่วัดเราก็มีที่กำหนดไว้ สำหรับผู้ศรัทธามาจากที่ต่าง ๆ ก็ย่อมมารวมใส่ที่นั่นเมื่อมาถึงวัดก่อน เมื่อหมดเขตนั้นแล้วก็เป็นอันว่างดสำหรับผู้มีธุดงค์

ธุดงควัตรแต่ละข้อเป็นเครื่องกำจัดกิเลสเป็นประเภท ๆ เช่น ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ในครั้งพุทธกาลผ้าบังสุกุลไม่ค่อยมีผ้าที่มีเนื้อดีมีราคาแพง แต่เป็นผ้าที่เขาทอดทิ้งไว้ตามที่ต่าง ๆ ในป่าช้า หรือทอดทิ้งไว้ตามถนนหนทาง พระไปเที่ยวเสาะแสวงหามาเย็บติดต่อกันเข้าเป็นผ้าสบงจีวร เรียกว่าเป็นผ้าบังสุกุล ถ้าเป็นผ้าพันศพหรือที่เขาทิ้งไว้ตามป่าช้า เรียกว่าผ้ามหาบังสุกุล ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในที่อื่น จัดว่าเป็นผ้าบังสุกุลธรรมดา แต่มาสมัยทุกวันนี้ แม้แต่จะไปชักบังสุกุลในป่าช้าก็เป็นวัตถุไทยทานของญาติโยมที่มีศรัทธาไปทอดไว้ให้พระท่านชักบังสุกุล ไม่ได้ทอดทิ้งไว้เฉย ๆ เหมือนอย่างสมัยพุทธกาล นี่ก็เป็นเครื่องกำจัดกิเลสความโลภในจีวรของพระได้ประเภทหนึ่ง ตามธรรมดาความโลภนี้มีโลภหลายประเภท แม้จะเข้ามาบวชในศาสนาแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ได้บวชด้วย บวชแต่โกนผม โกนคิ้ว ฉะนั้นการบวชตนเอง จึงต้องบวชด้วยหลักธรรมะ คือกำจัดกิเลสประเภทใดที่มีความรุนแรง ย่อมตัดกิเลสประเภทนั้น ๆ ด้วยธรรมะข้อนั้น ๆ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงได้ทรงบัญญัติธรรมะไว้สำหรับกำจัดกิเลสของพระเราซึ่งเป็นนักปฏิบัติหลายข้อด้วยกัน

ในธุดงควัตรนี้มี ๑๓ ข้อ แต่ที่ปฏิบัติกันอยู่ โดยมากก็มีผ้า

บังสุกุล ถือผ้าบังสุกุล อยู่ในป่าเป็นวัตร อยู่ในป่าช้าเป็นวัตรตามกาลอันควร แล้วถือบิณฑบาตประจำเป็นวัตร แล้วถือบิณฑบาตรับเฉพาะของในบาตรเท่านั้น ไม่รับวัตถุไทยทานที่ญาติโยมตามมาทีหลังซึ่งตนได้กำหนดเขตเอาไว้แล้ว และฉันเอกา คือฉันหนเดียว ฉันมื้อเดียว เหล่านี้เป็นเครื่องกำจัดกิเลส คือความโลภของเราแต่ละอย่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ผู้ที่บวชเข้ามาในศาสนา ถือว่าเป็นผู้ที่มีขอบเขต, ให้เราคิดดูอย่างภายนอก แม่น้ำมหาสมุทรก็ยังมีฝั่งเป็นขอบเขต น้ำในตุ่มในไหก็มีขอบปากเป็นขอบเขตของน้ำ น้ำในหม้อก็มีขอบเขตของหม้อเป็นที่อยู่ของน้ำ น้ำในแก้ว ขอบปากแก้วย่อมเป็นขอบเขตของน้ำในแก้ว เราผู้ปฏิบัติธรรมวินัยก็ต้องถือหลักธรรมวินัยเป็นขอบเขตแห่งความประพฤติของเรา นี่ชื่อว่าผู้มีขอบเขต อยู่ก็มีขอบเขต ไปก็มีขอบเขตในอิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นผู้อยู่ในขอบเขตของหลักธรรมวินัย ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าด้วยดี

ครั้งองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ บรรดาสาวกที่ได้สดับธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว ไปบำเพ็ญตนอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ก็บำเพ็ญตามขอบเขตแห่งธรรมะที่พระองค์ประทานไว้แล้วเหมือนกัน ไม่ว่าชาติชั้น วรรณะใด ไม่ว่าชาติสกุลใด เมื่อได้เปล่งวาจาออกเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ปรากฏเป็นศากยบุตรในพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมถือความเป็นพระสม่ำเสมอกัน ไม่มีทิฏฐิมานะ ไม่ถือยศถือศักดิ์ ถือหลักธรรมวินัยเป็นหลักสำคัญในการทรงตัวอยู่ด้วย

เพศเป็นพระ หากมีการผิดพลาดประการใด ก็มีการแนะนำตักเตือนสั่งสอนกันได้โดยไม่กำหนดอายุพรรษา แต่ถือข้อผิดเป็นสำคัญ ผู้ที่เตือนก็เตือนโดยความเป็นธรรม ผู้รับคำเตือนก็รับด้วยความเป็นธรรม เมื่อต่างฝ่ายต่างมีธรรมด้วยกันแล้ว ย่อมมีความอยู่เย็นเป็นสุข จะมีมากก็เป็นเครื่องประดับซึ่งกันและกันให้สวยงาม ที่เรียกว่าสังฆโสภณา คือเป็นพระสงฆ์ที่งาม มีจำนวนมากเท่าไร ก็เป็นเครื่องประดับวัดวาอาวาสศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปเท่านั้น หากตรงกันข้าม หากมีน้อยก็เป็นเครื่องสังหารน้อย เหมือนอย่างในบ้านเมืองใดที่มีโจรผู้ร้ายแม้แต่เพียงคนเดียว บ้านเมืองก็ไม่ค่อยจะอยู่เย็นเป็นสุข คอยแต่จะถูกรบกวนหรือราวีอยู่เสมอ นี่ผู้ที่ไม่เป็นธรรม จะอยู่ในวัดหรือนอกวัดก็ตาม มีจำนวนน้อยหรือมากก็ตาม ต้องทำความรบกวนให้แก่ผู้อื่นที่เป็นธรรม ให้ได้รับความเดือดร้อนไม่สะดวกสบายเลย

ฉะนั้นเราเป็นนักบวชในพระศาสนา จงตั้งหน้าประพฤติปฏิบัติต่อหลักธรรมวินัย อย่าเอาความอยากใด ๆ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางธรรมวินัย เข้าไปแอบแฝงในจิตใจ หรือออกหน้าออกตาเป็นความประพฤติทางมารยาท ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ให้มีแต่ธรรมทั้งนั้น จะเคลื่อนไหวไปมาอันใด เป็นไปทางมารยาท ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ให้เป็นไปด้วยธรรม นี่เรียกว่าเป็นมารยาทที่ดี ความรู้สึกทุกด้านให้เป็นไปด้วยธรรมะ อย่าให้เป็นไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เรียกว่าเป็นข้าศึกต่อธรรม

และในหน้าพรรษาเช่นนี้ เป็นเวลาที่สะดวกมาก ที่เราจะได้

บำเพ็ญความพากเพียร การบำเพ็ญเพียรในทางด้านจิตใจ ให้สังเกตตัวเองเสมอ เราบำเพ็ญอย่างไร จิตของเราได้รับผลประโยชน์อย่างไรบ้าง ให้สังเกตการนั่งมาก การเดินมาก ยืนมาก หรือนอนมากนอนน้อยเป็นอย่างไร การฉันมากการฉันน้อยเป็นอย่างไร อาหารที่ฉันนั้นเป็นประเภทใดบ้าง ฉันลงไปแล้วได้ประโยชน์อย่างไรแก่ธาตุขันธ์และธรรมะของเราที่บำเพ็ญบ้าง เป็นเครื่องสนับสนุนกันหรือไม่ เราคอยสังเกตตัวเองเสมอ อย่างนี้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติโดยธรรมจริง ๆ ไม่สักแต่ว่าปฏิบัติและไม่คำนึงว่าผลเป็นอย่างไร ถึงเวลาก็ทำ ถึงเวลาก็เลิก ในขณะที่ทำก็ไม่ได้สังเกตสอดรู้ในระหว่างจิตกับอารมณ์แห่งธรรมะที่ตนนำมาปฏิบัติ ว่ามีความเกี่ยวข้องกันหรือไม่ หรือเป็นแต่เพียงกิริยาที่เราทำความเพียร แต่แล้วจิตส่งไปสู่ที่ต่าง ๆ ตามปกติที่จิตเคยคิดมาแล้ว อย่างนั้นไม่จัดว่าเป็นความเพียร ผลประโยชน์ที่จะได้จากความเพียรประเภทนี้ไม่มี นอกจากจะทำให้เสียเวล่ำเวลาไปเปล่า ๆ

ฉะนั้นทุก ๆ ท่าน เมื่อได้สละทุกสิ่งทุกอย่าง ที่โลกเห็นว่ามีราคาก้าวเข้ามาสู่ศาสนา ซึ่งเป็นหลักธรรมอันล้ำค่าของพระพุทธเจ้าแล้ว โปรดนำธรรมะเข้ามาเป็นเครื่องประดับกาย ประดับวาจา ประดับใจของตนด้วยดี ในอิริยาบถทั้งสี่อย่าได้ลดละ **ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักบวชและเป็นนักปฏิบัติด้วย** เช่นอย่างที่เราดำเนินอยู่ ณ บัดนี้ อย่าเห็นแก่ความท้อแท้อ่อนแอ นักปฏิบัติไม่ใช่เป็นผู้ท้อแท้อ่อนแอ ไม่ใช่เป็นคนที่เห็นแก่ปากแก่ท้อง เห็นแก่หลับแก่นอน แต่เห็นแก่หลักธรรมวินัย และเห็นแก่หลักความพ้นทุกข์เท่านั้น เป็นหลักของ

พระ หากเราได้สร้างตัวของเราให้เป็นพระที่สมบูรณ์ขึ้นมาด้วยข้อปฏิบัติ เพราะอำนาจความเพียรเป็นเครื่องสนับสนุนแล้ว เราจะเป็นพระที่สมบูรณ์ เมื่อเป็นพระที่สมบูรณ์ภายในจิตใจของเราแล้วนั้น เราจะทำการเฉลี่ยเผื่อแผ่แก่ใคร ๆ ไม่ว่าใกล้หรือไกล ไม่ว่ากว้างหรือแคบ ไม่มีวันหมดสิ้นไปได้ เพราะเป็นสมบัติมหาศาล สมบัติมหาศาลในที่นี้หมายถึงผู้มีคุณธรรมเต็มภูมิภายในจิตใจ ในครั้งพุทธกาลเรียกว่าถึงขั้นสุดยอดได้แก่พระอรหัตผล

คำว่าพระอรหัตผลก็ดี อนาคาผลก็ดี สกิทาคาผลก็ดี โสดาปติผลก็ดี อย่าเข้าใจว่ามีอยู่ที่เมืองพระพุทธเจ้าตรัสรู้ และมีอยู่กับคนสมัยของพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ โปรดได้ทราบว่า ธรรมะที่ได้กล่าวมาทั้งสี่นี้ มีอยู่กับท่าน ผู้ที่สนใจใคร่ปฏิบัติธรรมะตามคำของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุใด ? เพราะทางเดินที่จะก้าวเข้าไปสู่หลักธรรมทั้งสี่ประเภทนี้นั้น ไม่นอกเหนือไปจากสัจจธรรมทั้งสี่ ก็เวลานี้สัจจธรรมทั้งสี่มีอยู่หรือไม่ในตัวของเรา นี่เป็นหลักประกันในมรรคผลนิพพานที่กล่าวผ่านมาแล้ว

สัจจธรรมทั้งสี่คือทุกข์ จะเป็นทุกข์ทางกายก็ตาม ทุกข์ทางใจก็ตาม ท่านเรียกว่าทุกขสัจ นี่เป็นความจริงประเภทหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเครื่องให้เราพิสูจน์ให้รู้แจ้งเห็นจริง ตามหลักแห่งความทุกข์ ที่มีอยู่ทั้งภายในกายและภายในใจของเรา

สมุทัย ได้แก่ใจที่เป็นไปด้วยความคนองภายในจิตท่านเรียกว่าสมุทัย เป็นสิ่งที่ก่อให้ทุกข์เกิดหรือเสริมทุกข์ที่มีอยู่แล้ว เพราะอำนาจ

ของสมุทัยเป็นเครื่องเสริมขึ้นในเบื้องต้น ให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นไป โดยทำตัวของเราให้อับเฉาลงทุกวัน ๆ นี่ท่านเรียกว่าสมุทัย มี ๓ ประเภท กามตัณหา การทะเยอทะยานอยากในกามหนึ่ง ภวตัณหา ความอยากในภพหนึ่ง วิภวตัณหา ความอยากในของไม่มีหนึ่ง ทั้งสามประเภทนี้ ท่านเรียกว่าตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ ประเภทนี้แลเป็นเครื่องกดขี่บังคับจิตใจของเรา ไม่ให้ดำเนินไปตามหลักธรรมได้ด้วยความสะดวก เพราะตัณหาทั้ง ๓ นี้เป็นเหมือนกับเหวใหญ่ ฝนตกลงมาที่ใดจะต้องไหลลงไปสู่ที่นั้น และเป็นที่ต่ำที่สุดด้วย เช่นเดียวกับท้องมหาสมุทร ฝนจะตกที่ใดก็ตาม น้ำจะไหลลงจากที่ใดจะต้องไหลไปรวมกันที่มหาสมุทร อันนี้ก็เป็นเช่นเดียวกับท้องมหาสมุทร ไม่มีวันอิ่มพอ เราจะเสาะแสวงหามาให้มากเท่าไร เมืองพอจะไม่ปรากฏในท้องมหาสมุทรทั้งสาม คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหานี้เลย

พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ว่า **"นตฺถิ ตณฺหา สมานที" แม่น้ำเสมอด้วยตัณหานี้ย่อมไม่มี** คิดดู แม่น้ำมหาสมุทรนั้นกว้างเท่าไรลึกเท่าไร ก็ยังสู้แม่น้ำคือตัณหานี้ไม่ได้ ก็เพราะว่าธรรมชาตินี้ไม่มีเมืองพอ เนื่องจากจิตไม่มีขอบเขต กิเลสที่เข้าสิงอยู่กับจิต จึงเป็นธรรมชาติที่ไม่มีขอบเขตเมืองพอดีเช่นเดียวกัน จะมีมากสักเท่าใด ได้มามากสักเท่าใด ความพอจะปรากฏตัวเลขขึ้นมาให้เห็นว่า พอแล้วจำนวนเท่านั้น ๆ ยังเหลืออยู่เพียงจำนวนเท่านั้น อย่างนี้จะไม่มี นอกจากจะปรากฏแต่ว่ายังไม่พอ ๆ ตลอดไป จะเห็นรูป ตั้งแต่วันเกิดมาจนกระทั่งถึงวันตาย ไม่พอในรูปที่ตนชอบใจ ได้ยินเสียงพึ่งมาเท่าไร

จนหูหนวก ฟังแล้วฟังเล่าจนหูใช้การใช้งานไม่ได้ แต่ใจก็ยังอยากฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส เครื่องสัมผัสถูกต้องทุกสิ่งที่มาเกี่ยวข้องกับกาย ซึ่งมีใจอันเป็นที่อยู่ของตัณหาแทรกซึมอยู่นี้ ไม่มีวันพอ ไม่มีเมืองพอตลอดไป ที่เรียกว่า ตัณหาคือความไม่พอ

ถ้าหากว่าเราจะคล้อยตามธรรมชาตินี้แล้ว เราจะกลายเป็นคนไม่พอ จะเป็นคนหิวโหยอยู่ตลอดเวลา รับทานอิ่มแล้ว ธาตุขันธ์พอแล้ว แต่ใจนั้นไม่มีวันพอ นี่ถ้าหากว่าเราคล้อยตามแล้วจะเป็นเช่นนี้ วันไหนที่จะไม่ได้ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้จะไม่มีเลย ถ้าหากว่าไม่มีธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือเป็นเครื่องกำจัดธรรมชาติเหล่านี้ให้หมดไปเป็นลำดับ ๆ แล้ว เราจะหาความสบายจากใจดวงนี้จากอัตภาพนี้ จากการอยู่ในโลกนี้หรือจากชีวิตอันนี้ไม่ได้เลย มีทางเดียวที่จะสามารถกำจัดสิ่งเหล่านี้ได้จนปรากฏเป็นผล คือความสุขขึ้นมาเป็นลำดับ ถึงความสุขอันสมบูรณ์ได้จากหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะฉะนั้นจงเห็นหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ประหนึ่งว่าเครื่องฉุดลากเราให้พ้นจากภัยอันตรายซึ่งจะมีแก่เราอยู่ทุก ๆ ขณะ อย่างนี้จะเป็นที่พอดีสำหรับผู้ที่ต้องการความพ้นทุกข์ ต้องทำความพยายามอย่างนี้ อย่าลดละความเพียร ความเพียรนี้แล จะเป็นเครื่องทำให้เรามีความเจริญก้าวหน้า ไม่ว่าทางโลกทางธรรม

ถ้าเพียรในทางชอบ ผลย่อมได้รับเป็นความชอบธรรมเสมอ ไม่มีผลอันใดจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากเหตุที่ชอบกลายเป็นผลที่ผิดขึ้นมา หากเป็นเช่นนั้นแล้ว ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะไม่ยังเหลืออยู่

ในโลก ให้ได้กราบไหว้บูชามาจนบัดนี้เลย เนื่องจากว่าธรรมะเป็นของคงเส้นคงวา มีความสัจความจริงในตัวเองอย่างพร้อมมูลแล้ว ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมแล้ว จึงจะถึงพร้อมด้วยความพร้อมมูลเป็นลำดับ ๆ ไป

หลักการปฏิบัติทางด้านจิตใจ ขอให้พิจารณาทางกายคตาสติให้มาก การค้นคว้าด้วยปัญญาตามโอกาสที่ควรนั้นแล เป็นทางที่จะทำให้เห็นเหตุเห็นผล เรื่องของทุกข์ก็จะต้องเห็นด้วยปัญญา เรื่องสมุทัยก็จะรื้อถอนออกได้ด้วยปัญญา

นิโรธ คือความดับทุกข์เป็นขั้น ๆ ปรากฏผลขึ้นมาภายในจิตก็จะปรากฏขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ในขณะที่กิเลสประเภทนั้น ๆ ดับลงไปเนื่องจากมรรค คือเครื่องกำจัดกิเลส อันมี ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น มีสัมมาสมาธิเป็นบทสุดท้าย

นี่คือทางดำเนิน พระพุทธเจ้าท่านดำเนินตามทางสายนี้แล จนถึงความเป็นศาสดาเอกของโลกได้ สาวกก็ดำเนินตามทางสายนี้เช่นเดียวกัน ไม่มีทางสายใดที่นอกไปจากทางสายนี้ ผู้ปฏิบัติแล้วจะถึงความพ้นทุกข์ไปได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่าทางเอก ไม่มีทางใดจะเสมอเหมือนทางนี้ได้แล้ว มีทางสายเดียวเท่านี้ ท่านจึงเรียกว่าทางเอก เอกก็คือว่าอันเดียว มีทางสายเดียวเท่านี้ รื้อขนสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ไปได้เป็นจำนวนมากมาย พ้นจากทุกข์ไปได้โดยลำดับ ตามอำนาจแห่งการปฏิบัติ หรือกำลังแห่งการปฏิบัติของตน ก็เพราะทางสายเอกนี้ไม่มีทางสายใดอีก

กิเลสทุกประเภทไม่มีกลัวสิ่งใดเลย นอกจากหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าเท่านั้น จะเป็นเครื่องมือสังหารกิเลสได้ ฉะนั้นจงเห็นมรรคทั้ง ๘ ประการนี้ เป็นเหมือนคู่ชีวิตที่จะกำจัดกิเลสเครื่องสังหารเราให้แตกกระจัดกระจายออกจากจิตไปเป็นลำดับ ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเพียรเป็นเครื่องสนับสนุน ผู้ใดมีความเพียรกล้า มีปัญญาชอบค้นคิดพิจารณา ผู้นั้นแลจะเอาตนรอดไปได้เป็นลำดับ

ความพ้นทุกข์เราจะไม่ไปหาได้ที่ตรงไหน นอกจากจะหาได้ในจุดที่มีทุกข์อยู่ ได้แก่จิตใจนี้เท่านั้น ผู้นี้แลเป็นผู้สั่งสมทุกข์ ขณะเดียวกันก็คือผู้นี้แล เป็นผู้จะแก้ถอนทุกข์ออกจากตนของตนให้ถึงความบริสุทธิ์ได้ มีใจดวงเดียวเท่านี้ ใจดวงนี้แล เป็นหลักของโลกของธรรม คำว่าเกิดว่าตาย ก็เป็นเรื่องของใจนี้เป็นตัวเหตุ แต่ใจอันแท้จริงแล้วมิได้ตายเหมือนอย่างร่างที่ใจเข้าไปอาศัยทุก ๆ ร่าง ร่างใดก็ตามซึ่งเป็นด้านวัตถุแล้ว ย่อมมีการสลายไป จะเป็นร่างของสัตว์ ถึงกาลแล้วก็สลายไป ร่างของบุคคล ร่างของใครก็ตาม เมื่อถึงกาลแล้วก็ต้องสลายไป เพราะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องบีบบังคับอยู่ภายในตัวของมัน จะผืนจากหลักธรรมทั้ง ๓ ประเภทนี้ไปไม่ได้

แต่ใจแม้จะมีกิเลสตัณหาอาสวะ ซึ่งเป็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกันสิงอยู่ก็ตาม แต่ใจนั้นก็ไม่ตาย หากทำให้เกิดที่นั่น ปรากฏตัวขึ้นมาในรูปร่างว่าเกิด แล้วสลายตัวลงไปว่าตายอยู่เช่นนี้ตลอดมา เรียกว่าภพว่าชาติ นักท่องเที่ยวที่ปรากฏชื่อลือนาม ก็คือเรื่องของจิต ไม่มีสิ่งใดจะเป็นนักท่องเที่ยวในโลกนี้ นอกจากจิตดวงเดียวเท่านี้เป็นนักท่องเที่ยว

ผู้ปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะให้รู้เรื่องของจิตผู้เป็นนักท่องเที่ยว แล้วจะได้หักห้ามตน หรือตัดทอนการท่องเที่ยวของจิตนั้นให้น้อยลง ต่างว่าน้อยภพน้อยชาติลงไปอย่างนี้ นี่เรียกว่าตัดทอนลงไปด้วยอำนาจแห่งความดีที่เราได้บำเพ็ญมา

หากว่าจะได้มีการเกิดต่อไป เพราะอำนาจแห่งเชื้อที่จะให้เกิดนั้นยังมีฝังใจอยู่ก็ให้ได้เกิดในสถานที่ดี คติที่สมความมุ่งมาดปรารถนา จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางคือความสิ้นสุดแห่งทุกข์ สิ้นสุดแห่งการเกิด ท่านกล่าวไว้ในบาลีว่า **"นตฺถิ ทุกฺขํ อชาตสฺส" "ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด"** เราอย่าไปกลัวว่า การไม่ได้เกิดแล้วจะเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า "ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด" เมื่อไม่เกิดแล้วไม่ปรากฏสมมุติอันใดที่จะตั้งตัวขึ้นมาแล้ว ทุกข์ซึ่งเป็นตัวสมมุติ จะปรากฏตั้งขึ้นมาได้ที่ไหน ไม่มีทางเกาะ ไม่มีทางที่จะให้ใจของเราเป็นทุกข์ เมื่อได้ชำระสิ่งที่เป็นสมมุติออกหมดแล้ว เหลือแต่ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ นั่นนอกจากสมมุติไปแล้ว จิตประเภทนี้ท่านเรียกว่า จิตวิเศษหมดจากการท่องเที่ยว การเกิดแก่เจ็บตาย จะเคยเป็นมากี่ภพกี่ชาติก็ตาม เมื่อจิตได้ก้าวเข้าถึงขั้นนี้แล้ว เป็นอันว่าตัดสะพานกันกับเรื่องความเกิด ๆ ตาย ๆ ความทุกข์ทั้งหลายซึ่งเกาะมากับความเกิด ก็เป็นอันหมดปัญหาไป นี่คือผลแห่งการปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มีผลสุดยอดอย่างนี้

ถ้าเราเป็นผู้เหนื่อยหน่ายต่อการเกิดตายและทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ นี้ ก็โปรดได้ทำความสนใจต่อตนเอง ซึ่งจะเป็นนักท่องเที่ยวต่อไปอีก ให้

รู้เรื่องของจิตตนเองอย่างชัดเจน ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า นี่จุดประสงค์อันสุดยอดของหลักศาสนาที่สอนโลกสอนถึงจุดนี้ แต่ไม่ได้หมายถึงว่าจะมีเพียงนี้เท่านั้น เป็นเครื่องตอบแทนสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีมาเป็นลำดับลำดาตั้งแต่เริ่มสนใจกับธรรมะ เริ่มทำบุญให้ทาน ผลก็ปรากฏมาเป็นขั้น ๆ เริ่มเจริญเมตตาภาวนา ผลก็ปรากฏมาเป็นลำดับลำดา สั่งสมวันนี้เข้า สั่งสมวันนั้นบ้าง ผลจากอันหนึ่งก็เป็นสอง ผลจากสองก็เป็นสาม รวมกันเข้าแล้วก็เป็นจำนวนมากขึ้น เพราะการทำความดีนั้นมีหลายทางที่เราจะทำได้ ความดีทั้งหมดที่เราทำ ประมวลลงมาแล้วก็คือความสุข นั่นเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความดี เพราะฉะนั้น การทำความดีจึงเป็นสิ่งที่เราไม่ควรจะมองข้ามไป

ถ้าหากเรายังมองเห็นตัวของเรายังมีคุณค่าอยู่ตราบใด ความดีซึ่งเป็นสิ่งที่เราพึงปรารถนา ก็ควรจะเห็นเป็นของสำคัญอยู่ตราบนั้น แล้วบำเพ็ญตนไป จะยากลำบากเท่าไรก็ตาม ให้ถือว่าการบำเพ็ญความดีก็เพื่อเรา เช่นเดียวกับการงานอื่น ๆ เพราะการงานใด เราทำลงไปก็เพื่อเรา ไม่ใช่เพื่อผู้อื่นใดทั้งนั้น แม้จะเพื่อประเทศชาติบ้านเมือง เราก็เป็นคนหนึ่งของประเทศชาติบ้านเมือง จึงชื่อว่าเพื่อเราผู้หนึ่งอีกเช่นเดียวกัน กินนอกการในก็เพื่อเรา การบำเพ็ญจิตใจหรือการทำบุญให้ทานก็เพื่อเราเช่นเดียวกัน เราอันนี้เป็นหลักใหญ่ที่สุด อะไรจะไม่เพื่อนี้ไม่ได้

ฉะนั้นการจะทำสิ่งใด จงใช้การใคร่ครวญพินิจพิจารณาให้ดี อย่าทำแบบสุ่มเดา ผลจะปรากฏที่ไม่พอใจ แล้วจะตำหนิก็ไม่เป็นผล

อะไรเลย ให้รีบแก้ไขเสียแต่บัดนี้ อย่าให้สายเกินไป หากว่าสายแล้ว ตะวันบ่ายหรือค่ำลงไปก็จะลำบาก เมื่อแก่ชราลงไปแล้วจะทำอะไรก็งก ๆ งัน ๆ จะไปบำเพ็ญคุณงามความดีก็ไม่สะดวก นั่งภาวนาก็ขัดโน้นขัดนี้ ปวดโน้นปวดนี้ นั่งอยู่เฉย ๆ สังเกตลมหายใจอยู่ก็พอแล้ว กำลังของคนแก่เป็นอย่างนั้น เวลานี้เป็นเวลาที่ควรแก่การงาน การงานทางโลกก็ควรสำหรับเราผู้มีกำลังอยู่ขณะนี้ การงานทางด้านธรรมะ ซึ่งเป็นผลเพื่อเรา ก็เป็นการสมควรอย่างยิ่งในวัยนี้ ที่เราจะต้องปฏิบัติให้ได้ทั้งเงื่อนหน้าเงื่อนหลัง

ตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงบัดนี้ อายุของเราได้กี่ปีกี่เดือนเรานับได้แล้วก็ควรที่จะเอามาลบบวกกันดู ว่าเราได้สร้างคุณงามความดีไว้มากเท่าไร กับที่ปล่อยใจไปตามอำเภอใจ ปล่อยตัวไปนั้นมีจำนวนมากเท่าไร เอามาลบกันดู ถ้า ๕–๕ ก็อยู่ตัวได้ ๐ ถ้า ๕–๔ แล้วขาดทุน, ถ้า ๔–๕ แล้วเหลือ ๑, ถ้า ๔–๖ แล้วเหลือ ๒, ๔–๑๐ แล้วจะเหลือ ๖ นี่เราพยายามให้มีจำนวนเหลือได้มากเท่าไรยิ่งเป็นการดี ความดีของเราเมื่อลบแล้วยังเหลือมากเท่าไร กับสิ่งที่เราไม่พึงปรารถนา แต่เราได้ทำและผ่านมาแล้วมีจำนวนเท่าไร, แล้วเราทำความดีมามีจำนวนเท่าไร เอาบวกลบกัน แล้วจากนี้ไป เราจะพยายามหาแต่เครื่องบวกเท่านั้น ให้ได้บวกเพิ่มพูนขึ้นไป ส่วนเครื่องลบให้มันอยู่แค่นั้น ไม่ให้มันมีระดับสูงขึ้นไป แต่เครื่องที่บวกหรือที่จะรับหมายลบนั้น ให้เราทำเพิ่มขึ้นไปเป็น ๑๐ เป็น ๒๐ ขึ้นไป เครื่องหมายลบเพียง ๕ เท่านั้น เราไม่กลัว

นี่การสังเกตทบทวนบวกลบตนเอง คิดบัญชีตนเองเป็นเหตุที่จะให้เราไม่มีความประมาททุก ๆ วัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยหนุ่มวัยสาวขึ้นไปถึงวัยกลางคนวัยแก่ จะไม่มีความประมาทในความประพฤติ, ในหน้าที่การงาน ผิดหรือถูกจะต้องได้ใคร่ครวญกันไปเสมอ เพราะเราได้บวกลบตนของเราอยู่เสมอ นี้จะไม่เสียผลเสียประโยชน์ เกิดมาในชาติใดภพใด เราก็จะสมหวังตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้แล้ว เพราะอำนาจแห่งบุญเป็นเครื่องส่งเสริมให้เราไปเกิดในสถานที่ดีและมีความสุข ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่จะสนับสนุน หรือส่งเสียเราให้ไปเกิดในสถานที่ดีคติที่งาม แม้แต่บิดามารดาซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นที่เกิดของเราและเลี้ยงดูปูปกเรามาจนถึงขนาดนี้ ท่านมีความรักเราแค่ไหน ท่านก็ไม่สามารถที่จะส่งเสียเราให้ไปเกิดในสถานที่เช่นที่พึงปรารถนาได้ นอกจากบุญจากกุศลที่เราสร้างขึ้นสำหรับตัวของเราเท่านั้น จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราได้โดยถูกต้อง และตามกำลังที่เราได้สร้างไว้มากน้อย

ฉะนั้น เครื่องส่งเสริมนี้ จึงควรทำให้มีกำลังมากขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ เราจะไม่ผิดหวังในอนาคต วันนี้เราก็ทำดี วันหน้าเป็นอนาคตเราก็พยายามทำให้ดีเช่นนี้ ปีหน้าก็พยายามทำตัวให้ดี การดัดแปลงตนเองย่อมมีความเคยชิน เหมือนกันกับความปล่อยตัว การปล่อยตัว วันนี้ปล่อยขนาดนี้ วันหน้าก็ปล่อยมากเข้าไป เมื่อมีความเคยชินจนพอตัวแล้ว มีแต่การปล่อยตัวทั้งนั้น ไม่มีการยับยั้งชั่งตัวได้เลย ใครจะแนะนำตักเตือนสั่งสอน ไม่ยอมฟังเสียงทั้งนั้น นี่แสดงว่าไปจนถึงขั้นเลยเถิดแล้ว กลับตัวไม่ได้ จมไปเลย

นี่การฝึกฝนอบรมตนเอง การดัดแปลงตนเอง เมื่อเราพยายามฝึกหัดได้ในขั้นนี้ ในตอนนี้เราพยายามต่อไปไม่ลดละ เราก็กลายเป็นบุคคลที่มีขอบเขต มีหลักธรรมเป็นรั้วกั้น เราฝึกหัดเราได้อย่างไรย่อมจะเป็นไปตามความหวังของเรา เมื่อการฝึกหัดของเราได้มีความเคยชินแล้ว ไม่ปล่อยตัวไปตามความอยากเอาเฉยๆ แต่มีหลักธรรมมีเหตุผลเป็นเครื่องทดสอบในการไปการมา การประพฤติดีชั่วของเราอยู่เสมอ บุคคลนั้นชื่อว่าอยู่ในกรอบ ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่ทำตัวให้เสีย ไม่เป็นบุคคลที่เลยเถิด

นี่การปกครองตนเป็นอย่างนี้ การปกครองตนก็ต้องมีหลักธรรมะเป็นเครื่องปกครองเหมือนกัน เพราะฉะนั้นหลักธรรมะจึงเป็นธรรมชาติที่ดีเยี่ยม ในการปกครองโลก ปกครองตัวของเรา ปกครองครอบครัว ถ้ามีหลักธรรมะเป็นเครื่องปกครอง ครอบครัวก็เย็น โลกก็เย็น สมาคมก็เย็น ตัวของเราก็เย็น หากขาดนี้แล้วเป็นไปไม่รอด แม้ทรัพย์สมบัติเงินทองจะมีจำนวนมากเท่าไร ก็มาแก้ทุกข์ไม่หายเหมือนกัน จะหายได้ก็เพียงทุกข์ทางกาย เช่นเรามีความหิวความกระหายกับสิ่งใด นำสมบัติเงินทองไปแลกเปลี่ยนเอามาก็พอ เงินทองที่มีอยู่ของเรานำไปแลกเปลี่ยนมาบำบัดเยียวยาความหิวกระหาย หรือความต้องการนั้น ๆ ก็พอจะบรรเทาไปได้ แต่เรื่องทุกข์ทางใจนี้ไม่มีสมบัติเงินทองอันใดที่จะแก้ให้ตกไปได้ นอกจากหลักธรรมะ นำธรรมะเข้าไปแก้เท่านั้นถึงจะหมดระงับลงไปได้

ธรรมะ ท่านจึงเรียกว่าธรรมโอสถ เป็นเครื่องรักษาจิตใจให้

หายจากโรค คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นลำดับ ๆ ไปด้วย เป็นเครื่องบำบัดหรือประสานธาตุขันธ์ของเรา คือรักษาธาตุขันธ์ได้ด้วย ท่านจึงเรียกว่าพุทธโอสถ ธรรมโอสถ สังฆโอสถ มีความจำเป็นตลอดไปสำหรับเรา

ฉะนั้น ขอให้ทุก ๆ ท่าน ทั้งท่านที่เป็นนักบวชและท่านที่เป็นฆราวาส ได้นำธรรมะไปประพฤติปฏิบัติ เป็นเครื่องรักษาคุ้มครองตนเองในอิริยาบถทั้งสี่ ทั้งปัจจุบันนี้และอนาคต จะปรากฏสิ่งที่พึงปรารถนา เป็นสมบัติของเราในอนาคตกาลข้างหน้า

การแสดงธรรมก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติเพียงเท่านี้

ธุดงค์ ๑๓

๑. ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ๒. ถือผ้าสามผืนเป็นวัตร

๓. ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ๔. ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร ๕. ถือฉันมื้อเดียวเป็นวัตร ๖. ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ๗. ถือไม่รับภัตตาหารที่นำมาถวายภายหลังเป็นวัตร

๘. ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ๙. ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร

๑๐. ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร ๑๑. ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร

๑๒. ถืออยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้ไม่เลือกเป็นวัตร

๑๓. ถือไม่นอนเป็นวัตร

เพื่อใจที่ได้ทุกข์

ท่านพุทธศาสนิกชนผู้รักชาติแห่งความเป็นมนุษย์ทั้งหลาย เวลาที่เรามีชีวิตอยู่ เรากำลังมีวาสนาสามารถดัดแปลงสิ่งที่เราจะประกอบกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่เรียกว่า "กรรม" ได้ตามปรารถนา เมื่อการกระทำของเราผ่านไปแล้ว จากนั้นกรรมที่เราทำแล้วทั้งดีและชั่วจะมีอำนาจผลิตผลตามแต่กำลังของเหตุ คือการกระทำให้เราได้รับเสวย เพราะคำว่า "กรรม" ซึ่งมีเจ้าของเป็นผู้อำนวยการสร้างขึ้นมา ย่อมมีเจ้าของเป็นผู้คอยรับผล ไม่มีทางแก้ไขให้เป็นอย่างอื่นได้ หากมีทางพอเป็นไปได้แล้ว บรรพบุรุษทั้งหลาย นับแต่พระพุทธเจ้าพระองค์แรก มาถึงพระศาสดาของพวกเรา แต่ละพระองค์จะทรงพยายามแก้ไขเปลี่ยนแปลงผลกรรมอันไม่พึงปรารถนาของสัตว์โลก ให้ผ่อนลงจนไม่มีกรรมชั่วเหลืออยู่เลย อย่างเต็มกำลังความสามารถของแต่ละพระองค์ สมกับพระทัยของทุก ๆ พระองค์ที่เต็มเปี่ยมด้วยพระเมตตาที่มีต่อสัตว์โลกตลอดมา แม้พระพุทธเจ้าองค์หนึ่งแก้ไขยังไม่เสร็จแต่นิพพานไปเสียก่อน องค์ต่อ ๆ มาจะทรงรับภาระต่อไปจนสำเร็จ ไม่มีทุกข์เหลือเดนมาถึงพวกเราเลย แต่นี่ทุก ๆ พระองค์ทรงพิจารณาหาทางแก้ไขจนสุดพระทัยแล้ว ไม่มีหนทางที่พอเป็นไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่สุดวิสัยของคติธรรมดาที่จะฝืนทำ พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงทราบสิ่งที่เป็นฐานะและอฐานะได้ละเอียดทั่วถึง จึงไม่ทรงฝืน และทรงทำแต่สิ่ง

ที่ควรแก่สัตว์โลกเท่านั้น คือทรงสั่งสอนเวไนยเพื่อหาทางหลบหลีกปลีกทุกข์ ด้วยการไม่ทำบาปหยาบช้าทางกาย วาจา ใจ และทรงสั่งสอนเพื่อบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย ที่ให้ผลเป็นสุขทั้งปัจจุบันและอนาคตตามอุปนิสัยของสัตว์ที่มีประเภทต่าง ๆ กัน ไม่ทรงฝืนสิ่งที่เป็นอฐานะ โดยการล้างบาปหาบขนทุกข์ออกจากสัตว์โลกผู้เคยทำกรรมมาไม่ให้เป็นบาปหาบกรรมและเสวยทุกข์ต่อไป และเที่ยวทำลายนรกหลุมน้อยใหญ่ไม่ให้มีค้างอยู่ในแดนสมมุติเลย และเที่ยวปลูกบ้านสานแหสร้างโรงสุราบาร์เบียร์ให้มนุษย์ดื่มกินกันอย่างสนุกสนาน ผลก็ไม่ต้องเป็นคนชั่วขี้เมาเกาหมัด พระพุทธเจ้าเป็นผู้ช่วยกำจัดโดยชิ้นเชิง ไม่มีใครเป็นบาปหาบเวรต่อไป อย่างนี้ไม่เคยมีพระพุทธเจ้าองค์ใดเคยกระทำมา เพราะเป็นอฐานะ คือสิ่งไม่ควรเป็นไปได้

เราผู้พอจะรู้ดี – ชั่ว – บุญ – บาปอยู่บ้างตามแนวทางของธรรมที่ศาสดาสอนไว้ ไม่ควรล้างมือไว้คอยเสวยผลที่พึงใจ ซึ่งตนไม่เคยสั่งสมไว้ ที่เป็นวิสัยของอฐานะ ไม่มีทางสำเร็จได้ สิ่งที่ควรและจะไม่เสียใจในภายหลัง คือเป็นผู้เชื่อกรรมที่เกิดจากการกระทำดี–ชั่วของตนแล้วพยายามหลบหลีกกรรมชั่วทางกาย วาจา ใจ และพยายามสั่งสมความดีขึ้นด้วยวิธีและอุบายต่าง ๆ ไม่มีประมาณสำหรับคนฉลาดรักษาตนและป้องกันตัวในฐานะที่พอทำได้ เป็นเด็กก็มีอัธยาศัยและประพฤติตัวดีเป็นที่รักของพ่อแม่เพื่อนฝูง เป็นหนุ่มก็พยายามฝึกหัดดัดแปลงตัวแต่ในทางที่ดี ไม่ชอบเที่ยวในสถานที่ที่เป็นโรงสังหารมนุษย์ทั้งเป็น ไม่เป็นหนุ่มลืมตัวเพลิดเพลินที่เห็นแก่ได้ทางอารมณ์ ซึ่งเวลาถูกเบ็ดเกาะ

เข้าแล้วจะร้ายยิ่งกว่าปลา เราไม่ใช่ปลาต้องระวังตัวอย่าให้เบ็ดเกาะได้ เป็นสาวก็พยายามประคองตัวกลัวความเสียหายไว้ให้มากนั่นแลดี ไม่เป็นคนผาดโผนโลดเต้น เมื่อพลาดท่าจะช้ำใจไปนาน ไม่เป็นคนใจง่าย ใครขอก็จ่ายไปให้ไป เวลาถูกเข้าโรงต้มตุ๋นจะร้ายยิ่งกว่าปลาลงหม้อน้ำร้อนซึ่งกำลังเดือดพล่าน **ควรเห็นตัวเราเป็นสมบัติอันล้นค่าแห่งชีวิต** พยายามรักษาไว้ด้วยดีทุกกาลสถานที่ไม่ประมาท ถ้าเสียไปแล้วแก้ไม่หาย แม้แต่ตายไปแล้วชื่อเสียงยังรบกวนโลกอยู่ต่อไปไม่สาปสูญไปอย่างง่ายดาย เป็นสามีก็ไม่เป็นสามีเพชฌฆาตที่คอยแต่ทำลายน้ำใจภริยาให้บอบช้ำขุ่นมัวด้วยเรื่องต่าง ๆ ไม่มีประมาณ แต่เป็นสามีคู่ชีวิตและพึ่งเป็นพึ่งตายกันได้จริง ๆ เป็นภริยาก็ไม่เป็นภริยาปากไวใจร้ายรังแกสามี ประพฤติตัวเหลวแหลกแหวกแนวแต่จับตัวไม่ค่อยได้ง่าย ๆ แต่เป็นภริยาในลักษณะกระจกเงาใครเห็นต้องชม เพราะแพรวพราวไปด้วยมารยาทอัธยาศัย ที่นุ่มนวลอ่อนหวานไปทุกอาการที่เคลื่อนไหว ทั้งเป็นเหมือนแม่มีความรักสงสารสามีเหมือนแม่รักลูก ทั้งเหมือนน้องสาวที่มีความจงรักภักดีต่อสามี ทั้งเหมือนมิตรเป็นมิตรตายฝากใจกันได้ประหนึ่งดวงใจอันเดียวกัน แม้จะเป็นคนในเพศและวัยใดก็ตาม **ศีลธรรมเป็นสิ่งสำคัญ** เพราะเป็นทั้งประเภทป้องกันทั้งประเภทรักษา ทั้งประเภทส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจได้ดียิ่งทั้งปัจจุบันและอนาคต หากยังไม่เคยมีมาก่อน ก็ควรฝึกหัดนิสัยให้มีแต่บัดนี้เป็นต้นไป คือ ฝึกหัดนิสัยให้รักธรรม รักกุศลศีลทานอ่านหรือฟังหนังสือธรรมอันเป็นทางสงบเย็นใจ และมองเห็นบุญเห็นบาปซึ่ง

เป็นสิ่งที่ควรสั่งสมและควรละเว้นตามที่ได้ตรองเห็นแล้วด้วยหลักธรรม การภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ บทใดบทหนึ่งควรถือเป็นคู่ชีวิตจิตใจ เวลาจำเป็นระลึกถึงท่านจะได้เห็นคุณของท่านอย่างปาฏิหาริย์ ไม่เพียงแต่คราวตายเราถึงจะพึ่งท่าน แม้คราวเป็นก็จะต้องพึ่งท่านอยู่โดยดี จึงโปรดระลึกถึงท่านไว้ในใจว่า พุทโธ ๆ เวลาจะหลับนอน หรือทำกิจธุระอะไรอยู่ก็ระลึกถึงท่านได้ ซึ่งเป็นบุญกุศลมากและอบอุ่นใจในที่ทั่ว ๆ ไป

ความจริงบาปบุญ อันเป็นการแสดงเรื่องของความทุกข์ความสุขทางกาย ทางใจ โดยตรง ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่กับตัวทุกคน มิได้เป็นของลี้ลับดับสูญไปไหนพอที่จะให้เกิดความสงสัย แต่กลับเป็นปัญหาใหญ่โตที่สงสัยกันมากมายตลอดมา ไม่มีใครสามารถตัดสินให้สิ้นสุดลงได้จนบัดนี้ สุดท้ายก็พาลหาเรื่องใส่ตัว โดยเข้าใจว่าเป็นทางออกที่ถูกและปลอดภัย ว่าบาปบุญไม่มีบ้าง นรก–สวรรค์ไม่มีบ้าง คนโบราณโกหกบ้าง ศาสนาโกหกบ้าง ซึ่งเป็นความเข้าใจที่เพิ่มพูนความสงสัยและความประมาททางความประพฤติผิดต่าง ๆ ให้มากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมองไกลเกินไปจนเลยจุดของบาป–สวรรค์ไปก็ได้ จุดที่สถิตอยู่ของสิ่งดังกล่าว คือ ใจอันเป็นองค์การใหญ่ที่กำลังแสดงตัวสร้างบุญสร้างบาปและสร้างทางนรก–สวรรค์อยู่ทุกขณะ ซึ่งเป็นวิธีเตรียมพร้อมที่จะไปตามเข็มที่ชี้บอกอยู่ทุกเวลาอยู่แล้ว ถ้าย้อนความสนใจที่อยากรู้ความจริงของบาป–บุญ–นรก–สวรรค์ เข้ามาดูใจอันเป็นกล้องส่องเหตุการณ์ดวงสำคัญบ้างด้วยวิธีอบรมภาวนา ย่อมมีทางจะทราบได้ทั้งความ

คิดที่เป็นบุญ อันเป็นเครื่องส่งเสริมใจให้ก้าวขึ้นสู่ความสุขเย็นใจ ที่เรียกว่าขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น เพราะผู้มีความสงบเย็นใจเกี่ยวกับการอบรมก็เท่ากับขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นนั่นเอง เมื่อตายแล้วก็ขึ้นสวรรค์เมืองเทพอันเป็นที่อยู่ของผู้มีบุญได้สร้างไว้แล้ว และทราบความคิดที่เป็นบาปลามกอันเป็นเครื่องฉุดลากใจลงสู่ความทุกข์ทรมานที่ให้นามว่าตกนรกทั้งเป็น เมื่อตายไปก็ตกนรกในเมืองผี อันเป็นที่อยู่ของผู้มีบาปที่ตนสร้างไว้แล้ว

เพียงบาป–บุญ–นรก–สวรรค์ในหัวอกของเราเอง ก็ยังไม่ได้สนใจดูให้รู้ให้เห็น เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเป็นธรรมดาที่จะยังไม่สามารถเห็นบาป–บุญ–นรก–สวรรค์นอกหัวอกได้ แม้จะมีความสงสัยบาป–บุญเป็นต้น ต่อไปอีกสักกี่พันกัปป์ก็ยังไม่มีทางทราบได้อยู่นั่นเอง วิธีที่ถูกต้อง และตรงต่อความจริงจึงสู้การดูบาป–บุญ–นรก–สวรรค์ที่ใจเราด้วยวิธีอบรมก่อนไม่ได้ เมื่อดูด้วยวิธีนี้จนเห็นสิ่งดังกล่าวในหัวอกคือใจเราแล้ว สิ่งนอกนี้จะเป็นอันรู้เห็นตลอดทั่วถึงไม่มีทางสงสัยอีกต่อไป เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่มาแต่ดั้งเดิม ใครจะว่ามีหรือไม่มี ธรรมชาติก็ไม่สูญสิ้นไปไหน คำว่านรกเป็นต้นมีหรือไม่มีตามความสำคัญของใจที่ไม่มีประมาณนั้น อาจเป็นการวาดภาพมากกว่าจะเป็นความจริง และไม่อาจตัดความสงสัยได้ ผิดกับการรู้เห็นด้วยปัจจักขสิทธิ์ คือรู้เห็นประจักษ์ใจด้วยวิธีสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาที่สอนไว้ การรู้เห็นด้วยวิธีนี้เป็นการรู้เห็นที่ถูกต้องแม่นยำตามสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่จริง ๆ หมดทางสงสัย ฉะนั้น ความรู้ความเห็นของท่านที่ทำถูกตามแบบฉบับจึงเป็นที่เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงตนเองและผู้อื่นให้หลงงมงาย ทั้งเป็น

ผู้มีคติอันแน่นอนไม่เอนเอียง คุณธรรมที่ผู้บรรลุเกิดความเชื่อมั่นในบาป–บุญ–นรก–สวรรค์ว่ามีจริงประจักษ์ใจนั้น ได้แก่อริยธรรมชั้นพระโสดาบันขึ้นไปถึงพระอรหัตผล เป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในอจลศรัทธา เชื่อมั่นต่อบาป–บุญ–นรก–สวรรค์ว่ามีจริงไม่หวั่นไหว พวกเราชาวสงสัยและลูบคลำด้วยกันจะไปแสวงหาคำสั่งสอนที่ถูกต้องตายตัวต่อความจริงที่ไหนอีก เข้าใจว่าไม่มีแล้ว นอกจากศาสนธรรมในวงพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ที่สะเทือนต่อความจริงทั้งไตรโลกธาตุตลอดมา จึงเป็นที่แน่ใจอย่างยิ่งของผู้เชื่อถือและปฏิบัติตาม มีอย่างเดียวว่าทำอย่างไรพวกเราจึงจะพบความจริงซึ่งมีอยู่กับตัวและไม่ลูบคลำบาป–บุญเป็นต้น ให้กลายเป็นขวากหนามกั้นทางและทิ่มแทงจิตใจนี้ไปช้านาน เพราะสิ่งที่เราจะได้รับทั้งดีและชั่วทั้งสุขและทุกข์จากการทำของเราเองนั้น ยังมีอยู่มากมาย ทั้งที่ทำมาแล้ว ทั้งที่กำลังทำอยู่และจะทำต่อไปจนหาที่สิ้นสุดมิได้ เพราะการท่องเที่ยวในวัฏฏสงสารของเรายังไม่มีกำหนดว่าจะสิ้นสุดลงเมื่อใด แม้จะไม่แน่ใจว่าความสืบต่อแห่งภพเราจะมีต่อไปอีกหรือไม่ หรือว่าตายแล้วสูญไปเลยก็ตาม นี่เป็นเพียงความคิดนึกเอาตามภาษาของคนมีทุกข์ซึ่งพยายามหาทางออกเท่านั้น ถ้าเชื่อว่าตายแล้วสูญก็เท่ากับสร้างความประมาทและความจนมุมให้แก่ตนมากขึ้น เพราะความเชื่อเช่นนี้เป็นสาเหตุให้คนเราสิ้นท่าไม่มีทางออก จะทำความดีก็เข้าใจว่าไม่มีผู้คอยรับผล จะทำชั่วก็ไม่เป็นบาปเพราะไม่มีผู้คอยรับผลเช่นกัน สุดท้ายชอบใจทางไหนก็ทำตามอำเภอใจ โดยมากก็เป็นทางต่ำและปล่อยตัวทางความประพฤติแบบลอยแพ ไม่มีความรู้สึกใดมา

ยับยั้งให้ระลึกถึงคุณและโทษที่เกิดจากการทำนั้น ๆ แต่แทนที่จะเป็นไปตามความนึกฝันกลับตรงกันข้าม คือเจ้าตัวผู้เข้าใจว่าตายแล้วสูญนั้นต้องกลับมาเป็นผู้รับบาปหาบกรรมเสียเองตามกฎของกรรม ซึ่งเป็นกฎ-ธรรมชาติ อันใคร ๆ ผู้มีกิเลสเป็นผู้บงการจะหลีกหนีไม่พ้น จำต้องยอมรับผลดี–ชั่วของตัวโดยไม่มีการแบ่งรับแบ่งสู้ เรื่องจึงไม่มีทางยุติลงได้ตามความคิดเดา **ท่านจึงสอนให้เชื่อกรรมสิ่งที่ตนทำและให้เลือกเฟ้นกรรมด้วยดีก่อนจะทำ**

คำว่ากรรมแล้วไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว จะทำเพื่อใครก็ยังมีส่วนเพื่อตัวอยู่นั่นแล คนอื่นได้รับเพียงปลายเหตุ ส่วนผู้ทำต้องได้รับที่ต้นเหตุอยู่โดยดี เช่นเราโกรธให้คนอื่นแล้วด่าเขา สิ่งที่เขาจะได้รับก็เพียงที่ออกจากปากเราและความหมายของการด่า แต่สิ่งที่เราได้รับก่อนเขาก็คือความโกรธเขาซึ่งฝังใจมาก่อนแล้ว ขณะที่ด่าเขาแล้วความโกรธก็มิได้หายไป แต่จะฝังจมอยู่ที่ใจของผู้โกรธนั่นเอง ถ้าไม่แก้ให้หายด้วยวิธีที่ถูก ความโกรธจะไม่หายด้วยวิธีด่าทอ

ในธรรมท่านกล่าวเรื่องกรรมไว้ว่า เรามีกรรมเป็นของของตัว มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นแดนเกิดในกำเนิดต่าง ๆ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นเพื่อนติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ จะเป็นบุญหรือบาป ต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบไปดังนี้เหล่านี้มิได้เป็นคำเล็กน้อยพอจะถือเป็นเรื่องหาเหาเกาหมัด แต่เป็นคำตีตราประจำสัตว์โลกผู้สร้างกรรม จำต้องมีประจำตัวด้วยกันทุกราย ทั้งที่เชื่อว่ากรรมมีหรือไม่มี ให้ผลหรือไม่ให้ผลก็ตาม แต่ผู้อยู่ใต้กฎของ

ธรรมชาติต้องเดินตามทางสายกรรมไม่มีทางปลีกแวะไปอื่น เพราะเป็นเส้นทางจำกัดซึ่งบังคับให้ต้องเดิน และนี้คือศาสนธรรมที่ออกจากศาสดาผู้ลือนาม นำมาประกาศสอนโลกที่ยังไม่สามารถเชื่อตัวเองได้ทั้งยังไม่ทราบแน่นอนว่าตนเป็นอะไรและเป็นมาจากอะไร อะไรพาให้เป็นมาเช่นนี้ จากนี้แล้วจะเป็นอะไรต่อไป หรือว่าจะสูญสิ้นหมดความหมายทั้งที่ความหมายมีอยู่กับตัวผู้ก่อการ นรก–สวรรค์มีไหม ? ถ้ามีอยู่ที่ไหน ? ทั้งที่ตัวอยู่ท่ามกลางนรก–สวรรค์

ที่กล่าวมานี้มิใช่คำสั่งสอนของคนธรรมดาซึ่งชอบถือความเดาเป็นความจริง ชอบถือสิ่งที่ชั่วว่าเป็นของดี และชอบถือสิ่งที่ดีว่าเป็นของชั่ว แต่เป็นคำสั่งสอนของศาสดาผู้วิเศษและรู้ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยคือ ตาทิพย์ หูทิพย์ ใจทิพย์ ที่บริสุทธิ์โชติช่วงส่องแสงสว่างทั่วโลกธาตุ ไม่มีสิ่งที่ปิดบัง เห็นแจ้งชัดทั้งที่แจ้งและที่ลับ ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ทั้งอดีตอนาคตในเหตุการณ์ทุกทิศทุกทาง ตามความเป็นจริงด้วยพระญาณอันบริสุทธิ์หมดจดหมดมลทินสิ่งปิดบัง ความรู้ความเห็นประเภทอัศจรรย์ทั้งนี้ ไม่มีสัตว์โลกรายใดสามารถค้นพบ และนำมาใช้สำหรับตัวและสงเคราะห์หมู่ชนซึ่งหวังพึ่งผู้อื่นอยู่เป็นจำนวนมาก มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่สามารถค้นพบทั้งเรียนจบวิมุติสุดภูมิไตรโลกธาตุ แล้วนำมาประกาศแก่หมู่ชน ใครเชื่อตามพระองค์ก็พยายามตามเสด็จจนสำเร็จเป็นสาวกอรหันต์องค์บริสุทธิ์ขึ้นมาเป็นจำนวนมากให้โลกได้กราบไหว้บูชาเป็นขวัญใจสืบมา ที่กำลังตามเสด็จด้วยข้อปฏิบัติคือ ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้นก็มี อุตส่าห์พยายามละชั่วทำดี

ตามวิถีของผู้เชื่อกรรมดังพวกเราชาวพุทธทั้งหลาย บำเพ็ญกันมาโดยลำดับลำดา ไม่ปล่อยศรัทธาให้ร่วงโรยโปรยประโยชน์กอบโกยโทษมาเผาผลาญตัว ไม่ประมาทเมามัวในชีวิตสังขารซึ่งนับวันผ่านไป ใกล้ต่อความสิ้นสุดยุติเข้าทุกเวลานาที ความดีที่ควรจะได้ไม่ปล่อยให้ผ่านมือ รีบยึดรีบถือรีบบำเพ็ญ รีบลาก รีบเข็ญ รีบแจวรีบพายเวลาตะวันสายร่างกายแก่แย่ลงจะไม่เสียผล สมกับเกิดมาเป็นคนทั้งชาติในแดนพระศาสนา มีศรัทธาฝึกฝนทรมานตนตามทางนักปราชญ์ นับว่าฉลาดในการรักษาตัวไม่กลัวภัยคือความทุกข์ทรมาน นั่งอยู่ก็เป็นสุข นอนอยู่ก็สบาย เวลาตายไปก็ไม่มีความเศร้าโศก จะอยู่ที่ใดไปที่ใดก็มีบารมีธรรมตามรักษา มีวาสนาคุ้มครองเนืองนองไปด้วยทิพยสมบัติเครื่องเสวยบำเรอไม่ขัดสนทนทุกข์ มีสุคติเป็นที่ไป มีวิมานทองเป็นที่อยู่เสวย ยิ่งกว่านั้นถ้าไม่พุ่งเพ้อเผลอตัวมัวเมาประมาทด้วยสิ่งบำรุงบำเรออุตส่าห์บำเพ็ญเพิ่มเติมต่อไปไม่ลดละ ย่อมเป็นนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน ตัดกิเลสขาดจากสันดาน เป็นบรมสุขสิ้นทุกข์ทางใจแน่นอนเพราะคำสั่งสอนที่ชี้แนวทางโดยถูกต้องไม่ทำให้ผิดทาง.

จงเป็นผู้ใหม่อยู่เสมอ อย่าอวดฉลาด
จงสำรวมอินทรีย์ อย่ามีความหวั่นไหว
จงสังวรณ์ในอารมณ์ที่ควรคิด กิจที่ควรทำ ถ้อยคำที่ควรพูด

อันชนกชนนีนี้รักเจ้า เทียมเท่าชีวาก็ว่าได้

สิ่งที่มีอำนาจสามารถทำให้ทุ่มเทชีวิตจิตใจและสมบัติทั้งปวงที่มีลงไป โดยไม่คิดอ่านและอาลัยเสียดายนั้น คือ ความรักของบิดามารดาที่มีต่อบุตรธิดา เพราะเป็นเลือดในหัวอกของตนแท้ ซึ่งควรเรียกได้ว่า เป็นผู้คอยรับบาปกรรมจากบุตรธิดาอย่างสนิทใจไม่มีทางหลีกเลี่ยง การเลี้ยงดูทุกอย่างก็ทำด้วยความรักความสงสารอย่างสุดจิตสุดใจ ไม่ว่าบิดามารดานั้น ๆ จะเป็นชาติชั้นวรรณะใด และตกอยู่ในฐานะมั่งมีหรือยากจนเพียงไร ส่วนความรักบุตรธิดานั้นไม่มีจนลงและลดตามฐานะเลย แต่เป็นความรักที่มีสมบูรณ์และล้นฝั่งแห่งใจอยู่เสมอ ยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร ซึ่งมีเวลาขึ้นลงตามเวลาของมัน ความรักก็มาก การเลี้ยงดูก็ยาก การบริการทุกด้านก็ยาก ความพยายามที่จะให้บุตรธิดาเป็นคนดีในปัจจุบันและอนาคตก็ยาก ไม่มีคำว่า "ง่าย" แฝงอยู่บ้างเลย ทุก ๆ อิริยาบถ ไม่ปรากฏว่าได้ลดหย่อนผ่อนคลายความรักความห่วงใยในบุตรธิดาลงบ้างเลย แม้จะเรียกว่า "นรกแห่งความรัก ความห่วงใย" ก็ไม่ควรจะผิด เพราะผู้เป็นบิดามารดาของบุตรธิดาต้องตกนรกหลุมรักหลุมห่วงใยนี้ด้วยกันแทบทุกคน

บุตรธิดาทั้งหลายผู้มีบิดามารดาเป็นแดนเกิดและเลี้ยงดู จึงควรสำนึกตัวอย่างยิ่ง จะได้เห็นความสำคัญของชีวิต อัตภาพร่างกาย และความผิด – ถูก – ชั่ว – ดีของตน เผื่อมีความทะนงตนในความเป็น

อิสสระของชีวิต และความประพฤติที่เข้าใจว่าปราศจากหลักประกัน คือบิดามารดา ก็จะมีทางแก้ไขให้ลดลง และกลับเห็นบุญเห็นคุณของท่านที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามาแต่วันอุบัติขึ้นเป็นมนุษย์ ไม่ลืมตัวจนกลายเป็นคนดีเสมอเย่อหยิ่งต่อบิดามารดา ผู้พลีชีพเพื่อบุตรธิดาตลอดมาด้วยความรักอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่มีพิษภัยแฝงอยู่ในความรักนั้น ๆ เลย บุตรธิดาจะไปหาความรักความสงสารอันมีคุณค่ายิ่งจากใครและที่ไหนได้อีก นอกจากบิดามารดาแล้ว ไม่มีท่านผู้ใดจะสามารถหยิบยกให้เราได้ **ดังนั้นบุคคลที่หาได้ยากในโลก จึงควรได้แก่บิดามารดาผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตรธิดาเท่านั้นเป็นอันดับแรก** การสนองตอบรับท่านด้วยคุณค่าอันสูงสมเกียรติ จึงไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าการรู้สำนึกในพระคุณ การยอมรับคำตักเตือนสั่งสอนด้วยความเต็มใจและปฏิบัติตาม ไม่ฝ่าฝืนยึดถือท่านเป็นเส้นชีวิตและทางดำเนินโดยชอบธรรม ภาระหนักเรายอมรับ แม้ท่านห้ามในขณะทำผิด เรายอมจำนนปฏิบัติตนต่อท่านประหนึ่งผ้าขี้ริ้วหรือผ้าที่เช็ดเท้า ฉะนั้น

ถ้าจะให้ถูกตามหลักความจริงแล้ว ควรจะพูดว่าไม่มีใครจะรบรวนกวนใจบิดามารดาด้วยเรื่องและสิ่งต่าง ๆ ไม่มีเวลาจบสิ้นยิ่งกว่าบุตรธิดา ซึ่งถือว่าเป็นสมบัติอันแสนรักและสงวนของท่าน แต่มิได้ถือว่าเป็นการรบกวน พอที่จะให้เกิดการคิดนึกในแง่ร้ายต่อบุตรธิดาของตน เพราะความรักความสงสารอันท่วมท้นมาลบล้างโดยสิ้นเชิงตลอดมา ถึงแม้แสนจะลำบากและฝืดเคืองก็จำต้องรับโดยทั่วกัน ฉะนั้นบุตรธิดาคนใดที่มองข้ามแดนกำเนิดคือบิดามารดาผู้มีคุณอันล้นพ้น ไม่นำพาต่อ

ความเคารพยำเกรง ไม่นำพาต่อการอบรมสั่งสอน ไม่นำพาต่อการสนองตอบแทนบุญคุณเท่าที่ควรแก่ฐานะ ไม่นำพาต่อการเทิดทูนว่าเป็นผู้สูงสุดด้วยความเมตตา และการเสียสละทุกอย่างเพื่อตนตลอดมา ทำความเมินเฉยประหนึ่งตนเกิดจากโพรงไม้ ไร้บิดามารดาผู้ประคับประคองเยี่ยงมนุษย์ทั้งหลาย บุตรธิดาคนนั้นจัดว่าสร้างกรรมลบล้างคุณสมบัติแห่งความเป็นมนุษย์โดยชอบของตนให้ย่อยยับไป ไม่มีคุณค่าที่ควรเรียกว่า "ลูกผู้สมบูรณ์แบบ" เหลืออยู่เลย เพราะประเพณีของมนุษย์ธรรมทั่ว ๆ ไป ผู้เป็นบุตรธิดาควรจะทราบและระลึกถึงความสำคัญของท่านตลอดอวสาน

ในธรรมท่านสอนไว้ว่า **การอุปถัมภ์บำรุงบิดามารดาให้มีความผาสุกเย็นใจ เป็นมงคลอันสูงสุด** ดังนี้ ก็เพื่อเป็นทางที่ถูกต้องดีงามสำหรับบุตรธิดาจะพึงทำการสนองตอบท่าน ก็การอุปถัมภ์บำรุงนั้น มีหลายประเภทและหลายวิธีด้วยกัน เช่นการให้สมบัติเงินทองข้าวน้ำอาหารคาวหวาน เสื้อผ้าที่อยู่อาศัย เหล่านี้เรียกว่าการให้การอุปถัมภ์บำรุง การพยาบาลรักษาในเวลาเจ็บไข้ได้ทุกข์ หรือประคับประคองท่านในเวลาแก่ชรา ยืนเดินนั่งนอนหรือไปมาไม่สะดวก ก็เรียกว่าการอุปถัมภ์บำรุง การรักษาน้ำใจไม่ให้ได้รับความกระทบกระเทือนบอบช้ำจากการแสดงออกของบุตรธิดา ก็เรียกว่าการอุปถัมภ์บำรุงแต่ละอย่าง ๆ การบำรุงด้วยวัตถุหรือมรรยาทอัธยาศัย ไม่ฝ่าฝืนดื้อดึงเรียกว่าการอุปถัมภ์บำรุงทั้งนั้น ตลอดการช่วยเตือนด้วยอุบายต่าง ๆ ในทางที่ชอบ หรือปลอบโยนให้รื่นเริงใจในเวลาที่ท่านเกิดความหงุด

หงิดไม่สบายใจในบางเวลา เรียกว่าเป็นการอุปถัมภ์บำรุงทั้งนั้น บุตรธิดาที่ดีและฉลาด ย่อมทำให้บิดามารดาได้รับความสุขกายสบายใจโดยอุบายวิธีต่าง ๆ ไม่มีประมาณ ชื่อว่าเกิดมาประดับเกียรติยศชื่อเสียงและส่งเสริมวงศ์สกุลให้วัฒนาถาวรเป็นสกุลที่น่าเคารพนับถือ ผิดกับบุตรธิดาที่เกิดมาเป็นตัวบุ้งตัวหนอน บ่อนทำลายจิตใจและทรัพย์สินวงศ์สกุลให้ย่อยยับอับเฉา สมบัติเงินทองงอกไม่ทัน ถูกกัดถูกไชจากบุตรธิดาประเภทตัวบุ้งตัวแมลง

ท่านสอนเป็นคำโบราณไว้ว่า ลูกที่ดีดำรงวงศ์สกุลแท้ก็มี ลูกคือลอกที่คอยแต่จะปอกจะลอกเอาสมบัติเงินทองก็มี ลูกคือลากที่คอยแต่จะลากบิดามารดาเข้าไปห้องขังและตะราง เพราะความเป็นห่วงลูกที่ทำชั่วถูกจับเข้าห้องขังหรือติดคุกก็มี ลูกคือเลิกจากความนับถือเป็นบิดามารดากัน เมื่อบิดามารดาหมดทรัพย์สมบัติไม่มีอะไรติดตัว เพราะลูกประเภทลอก – ลักเอาไปหมดแล้วก็มี ลูกที่นอกจากลูกที่ดีและดำรงวงศ์สกุลไว้ได้แล้ว เรียกว่าลูกประเภทกาฝาก เพราะคอยทำลายล้างผลาญบิดามารดาร้อยเล่ห์พันนัย ให้ได้รับความฉิบหายเดือดร้อนไปตาม ๆ กัน

เราทุกคนซึ่งมิได้มีความมุ่งหวังตั้งหน้ามาทำลายบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้า จึงควรระวังสำรวม เจียมตัวเจียมใจต่อท่าน พยายามปฏิบัติตนในทางที่ดี สิ่งที่รู้แล้วว่าไม่ดีและให้โทษ ไม่ควรกล้าหาญหัดริทำลงไป แม้น้อยก็จะลุกลามเป็นมากหากทำไม่หยุด

การประพฤติตัวดี ก็ชื่อว่า เทิดทูนเกียรติคุณของบิดามารดา

และวงศ์สกุลไว้ได้ และเป็นผู้มีอนาคตอันแจ่มใส ถ้าเป็นหญิงจะหาคู่ครองก็ไม่มีใครรังเกียจ ถ้าเป็นชายก็มีเสน่ห์เต็มตัว ไม่กลัวความตำหนินินทา หากจะชอบพ่วงแฟนหญิงก็คงจะได้เป็นพวง ๆ และดำรงวงศ์สกุลเป็นปึกแผ่นแน่นหนา จึงควรปลูกศรัทธาในตัวเองต่อสิ่งที่ดีให้มาก จะเป็นคนไม่ยากจน

มาตาปิตุอุปัฏฐานธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงเคยบำเพ็ญด้วยความเคารพเอื้อเฟื้อตลอดมา แม้ในคราวเสวยพระชาติเป็นสัตว์ ที่ถือว่าเป็นชาติที่อาภัพ ก็ไม่ทรงลดละจนถึงความเป็นศาสดาสอนโลก ก็ยิ่งทรงเทิดทูนธรรมข้อนี้ให้ประจักษ์แก่โลกอย่างเปิดเผย ไม่ทรงดัดแปลงแก้ไขให้เป็นอย่างอื่น เพราะทรงเห็นว่าเป็นธรรมอันถูกต้องเหมาะสมอย่างยิ่งแล้ว ที่กุลบุตรกุลธิดาทั้งหลายผู้ตกอยู่ในภาวะเป็นหนี้บุญคุณของบิดามารดา จะมีทางล้างบาปล้างกรรมของตนเสียบ้าง พอให้เบาบางลงจากกรรมที่ได้ทำให้ท่านได้รับความลำบากทรมานจนไม่มีขอบเขตจะประมาณได้ นับแต่วันเริ่มแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์มาจนปัจจุบันนี้ ทั้งที่รู้และไม่รู้ ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา ตลอดความชั่วที่ไม่พึงปรารถนาต่าง ๆ ซึ่งพวกเราทำการสั่งสมทุกข์ให้ท่านตลอดมาเฉพาะบุตรธิดาแต่ละคนเท่านั้นก็มากพอแล้ว ถ้าเป็นวัตถุซึ่งควรจะเก็บมารวมเป็นกองไว้ได้ ก็คงจะกองใหญ่เท่าภูเขาและน่ากลัวอย่างยิ่ง ใครเดินไปเจอเข้าอาจจะรีบหาทางออกเพื่อพ้นภัย เพราะเป็นกองบาปกรรมที่น่ากลัวมาก ทั้งอาจจะพากันลดหย่อนผ่อนเบาในการทำความชั่วอย่างอื่นลงได้บ้าง และคงไม่เย่อหยิ่งจองหองและดื้อดึงต่อบิดา

มารดาตามใจชอบนัก ยังพอจะฟังเสียงห้ามปรามสั่งสอนจากท่านบ้าง แต่กรรมนี้เป็นนามธรรมไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเนื้อ แม้ใช้กล้องจุลทัศน์ก็ไม่มีทางรู้ทางเห็นได้ ส่วนผลที่แสดงขึ้นแก่ผู้ทำก็เช่นกัน ใครไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตา แต่จำต้องยอมรับผลที่แสดงขึ้นกับตัวโดยทั่วกัน นี่กล่าวเรื่องส่วนที่ไม่ดีไม่งาม ซึ่งบุตรธิดาทั้งหลายจำต้องหลวมตัวและทำความพลั้งพลาดต่อแดนที่เกิดของตนอยู่โดยดี แม้ผู้เขียนก็เคยเป็นมาในทำนองเดียวกัน เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจหนทางหลีกเลี่ยง ทีนี้พูดถึงสิ่งที่ท่านนำมาบำรุงรักษาบุตรธิดาแต่ละคน นับแต่เริ่มแรกแบกทุกข์ จนลูกเติบโตเป็นผู้เป็นคน ถ้าเป็นยาแก้โรคที่มีชนิดต่าง ๆ ก็หมดไปมาก ถ้าเป็นอาหารหวานคาวขนมนมเนย เครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ ก็หมดไปมาก การศึกษาซึ่งเป็นงานอาชีพแขนงต่าง ๆ และอุปกรณ์แห่งการศึกษาแต่ชั้นต้นจนถึงชั้นสูง จนกว่าจะทรงตัวได้ไม่รบกวนท่าน ล้วนแต่สิ่งที่ทำความหมดเปลืองอย่างมากมายและน่าใจหายทั้งนั้น ไม่มีสิ่งใดจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเลย ถ้านำมากองรวมกันไว้ก็คงจะกองใหญ่ และน่ากลัวยิ่งกว่าจะน่าดูเสียอีก สิ่งดังกล่าวนี้แม้จะมากมายเพียงไรซึ่งหมดสิ้นไป ก็ไม่มีบิดามารดาของบุตรธิดาคนใดสนใจทำสถิติไว้พอให้รู้จำนวนที่เสียไป เพราะความรักความเอ็นดูสงสารบุตรธิดามีกำลังมากกว่าที่จะมาคิดถึงสิ่งเหล่านี้

ฝ่ายบุตรธิดาควรสลดใจต่อการตะเกียกตะกายของบิดามารดา ผู้อุตส่าห์เลี้ยงดูมาแต่วันก่อกำเนิดเป็นมนุษย์มา ไม่มีบุตรธิดาคนใดจะไปแสวงหาความรัก ความเอ็นดูสงสาร ความพะเน้าพะนอเอาอกเอาใจ

ต่อการเลี้ยงดูด้วยความเหนื่อยยากและบริสุทธิ์ใจโดยสม่ำเสมอ ได้ ณ ที่ใดและบุคคลใด นอกจากบิดามารดานี้เท่านั้น ที่ยอมพลีทุกอย่างแม้ชีวิตก็ไม่อาลัยเสียดาย **ท่านจึงให้นามบิดามารดาว่า "พรหมของบุตร"** เพราะมีพรหมวิหารสี่ต่อบุตรธิดาอย่างสมบูรณ์ ความรักก็บริสุทธิ์ ความสงสารก็บริสุทธิ์ ความพลอยยินดีเมื่อบุตรธิดาได้ดีก็บริสุทธิ์ ความวางตนสม่ำเสมอต่อบุตรธิดาทุกคนก็บริสุทธิ์ การอบรมสั่งสอนก็ออกมาจากจิตเมตตา หวังความรู้ความฉลาดแก่บุตรธิดาของตนด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ แม้จะไม่มีความรู้มากมายแต่ก็พยายามอบรมสั่งสอนไปตามภูมิความรู้ความสามารถที่มีอยู่อย่างบริสุทธิ์ใจไม่มีปิดบังไว้เลย ทั้งสมบัติเงินทองของมีค่า บรรดาที่มีมากน้อยอันเป็นส่วนวัตถุนอกกาย ทั้งสมบัติภายในคือพรหมวิหารสี่เป็นต้น ที่ยอมทุ่มเทลงเพื่อบุตรธิดาทุกคนโดยไม่เสียดายแม้แต่นิด **ฉะนั้นจึงสมควรเป็นทักขิณาของบุตรธิดา เสมอด้วยพระอรหันต์องค์หนึ่ง** การทำคุณหรือทำโทษแก่ท่านทั้งสองแม้คนใดคนหนึ่ง จึงเท่ากับทำคุณหรือทำโทษแก่พระอรหันต์องค์หนึ่งเหมือนกัน คุณก็มีมาก แต่โทษก็มีมหันต์เช่นกัน ท่านจึงสอนให้ระมัดระวังเอานักหนาไม่ให้ลบหลู่ดูหมิ่น แม้ท่านจะตกอยู่ในฐานะเช่นไร ก็ควรเทิดทูนไว้บนเศียรเกล้าไม่ควรดูแคลน เพราะใครไม่สามารถมองเห็นเส้นทางที่มาของกรรม ซึ่งพาให้สัตว์โลกเป็นไปต่าง ๆ กันว่าจะมาแบบไหน ต่อเมื่อทราบก็กลายมาเป็นเรื่องของตัวเข้าเสียแล้ว จึงสุดวิสัยที่จะแก้นอกจากจำต้องยอมรับกันเท่านั้น ไม่มีทางหลบหลีกหรือเปลี่ยนตัว เพราะกฎของกรรมเคยเป็นมาอย่างนี้

ใครไม่สามารถจะแก้ให้เป็นอย่างอื่นตามความชอบใจได้ ดังนั้นบุตรธิดาที่ดีมีเหตุผล จึงควรเชื่อกรรมซึ่งเปรียบเหมือนเงาเทียมตัว และควรปฏิบัติต่อบิดามารดาตามเยี่ยงอย่างของพระบรมศาสดาพาดำเนินมา แม้พ่อแม่พาเสวยพระชาติเป็นสัตว์ก็ยอมรับนับถือ และเลี้ยงดูไปตามอัธยาศัยผู้รู้คุณ ไม่ลืมตัวมัวเมา คือเอาใจฝักใฝ่ต่อท่านเสมอด้วยความเอาใจฝักใฝ่ต่อเรา เพราะโดยมากเราไม่ค่อยอยู่ด้วยความอดอยากขาดแคลน ทุกกาลและสถานที่มักจะมีความพอกพูนด้วยด้วยเครื่องบำรุงต่าง ๆ อย่างเหลือเฟือ จนกลายเป็นเฟ้อไปในบางกาล โดยไม่รู้สึกว่าตัวเฟ้อและลดคุณค่าลงไป เพราะเครื่องบำรุงกลายเป็นเครื่องสังหารบั่นทอนลงวันละเล็กละน้อย

มีความเคารพรักบิดามารดาให้มากไว้ ดีกว่าเราเคารพรักเราในทางไม่ดี ซึ่งขืนให้เป็นไปมาก ๆ จะพาให้เราขาดทุนสูญทรัพย์และกลับตัวไม่ได้ตลอดกาล

เอาใจท่านให้มากกว่าเอาใจเรา เพราะโดยมากเราชอบปล่อยตามใจโดยไม่มีเหตุผลที่ควรยึดเป็นหลักได้ จึงพาให้ผิดพลาดมากกว่าจะเป็นผลดี เพราะการปล่อยตามใจจนเกินไปเป็นต้นเหตุ

ยอมเชื่อฟังคำท่านตักเตือนสั่งสอน ให้มากกว่าการเชื่อฟังความรู้ความเห็นของตนซึ่งเป็นไปด้วยความคึกคะนอง เพราะเป็นความรู้ความเห็นทั้งดุ้น ที่ยังไม่ได้กลั่นกรองให้อยู่ในกรอบแห่งความพอดีและเหมาะสมบ้างเลย ข้อนี้จะเห็นได้ในขณะที่ใจเกิดความเพลิดเพลินอย่างเต็มที่แบบน้ำล้นฝั่ง จะไม่ยอมฟังเสียงใครเอาง่าย ๆ แม้บิดา

มารดาจะเป็นคนชั้นสูงมีฐานะดีเพียงไร หรืออินทร์พรหมตนใดจะมาว่ากล่าวสั่งสอนว่าสิ่งนั้นไม่ดีสิ่งนี้ไม่ควรทำ จะนำความเสียหายมาสู่ตนและวงศ์สกุลดังนี้ก็ตาม ใจจะไม่ยอมฟังเสียงห้ามปรามสั่งสอนนั้นเลย แต่จะพยายามทำเอาตามความชอบใจของตนท่าเดียว โดยไม่ยอมคิดบัญชีดี – ชั่วอะไรทั้งนั้น กว่าจะรู้สึกตัวเวลาจึงสายไป สุดท้ายก็กลายเป็นบุคคลประเภทหมดหวัง บิดามารดา พี่น้อง ญาติมิตร วงศ์สกุลก็พลอยหมดหวังไปด้วยกัน เช่นเดียวกับคนไข้ประเภทที่หมดหวัง นอกจากจะเตรียม **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ไว้ต้อนรับแล้ว ไม่มีวิธีอื่นใดจะทำให้เกิดผล พระพุทธเจ้าท่านฉลาดแหลมคมสมเป็นศาสดาของโลกจริง ๆ จึงประทานธรรมไว้ ทั้งธรรมเพื่อคนมีหวัง ทั้งธรรมเพื่อคนหมดหวัง ดังที่เห็นท่านสวดเพื่อคนที่ยังเป็นอยู่ก็มี เพื่อคนหมดหวังคือตายแล้วก็มี ดังที่พูดกันว่าให้บุญคนตาย ซึ่งเป็นคำติดปากของชาวพุทธตลอดมา ท่านที่ได้บุตรธิดาประเภทนี้มาเหยียบย่ำทำลายหัวใจต้องได้รับความทุกข์ทรมานอย่างมากมาย ไม่สมกับที่เลี้ยงมาด้วยความรักซึ่งมีน้ำหนักเสมอด้วยแผ่นดิน ฉะนั้นบุตรธิดาจึงไม่ควรริอ่านหัดทำในสิ่งที่จะเป็นไปเพื่อความหมดหวัง แม้จะโง่หรือฉลาดเพียงไรก็ขอได้ฟังเสียงบิดามารดาผู้คอยรับผิดชอบและมองเห็นกาลไกลอบรมสั่งสอน

เราจะไปเที่ยวแสวงหาฟังคำอบรมสั่งสอนที่เต็มไปด้วยเมตตาอันซาบซึ้งเหมือนบิดามารดาไม่มี ลำพังความรู้ที่ได้ศึกษามา ถ้าไม่มีบิดามารดาเป็นน้ำเชื่อมคอยเสริมรสอยู่เบื้องหลังแล้ว อาจจะเป็นความรู้ที่เสริมไฟ ทิฏฐิมานะ ราคะ ตัณหา ให้แรงกล้าจนไม่มีทาง

ดับได้ และทำบัณฑิตหนุ่ม – สาวให้เสียคนไปในวินาทีใดก็ได้ จึงไม่ควรภูมิใจ และทะนงตัวไปกับความรู้ประเภทแหวกแนวจนเกินไป และควรถือบิดามารดาเป็นหลักใจไว้ ในฐานะพวงมาลัยหรือเบรครถจะพาให้ปลอดภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต ทั้งจะเป็นคนที่มีหลักยึดมั่นคงต่อไป มารร้อยแปดที่มีอยู่รอบด้านและคอยฉวยโอกาสกับคนที่ปล่อยตัวปล่อยใจจะไม่มารังควานได้อย่างง่ายดาย เพราะการเชื่อฟังและอยู่ในโอวาทของท่าน ไม่มีทางเสียหายแต่อย่างใด นอกจากจะช่วยเสริมความรู้ความประพฤติให้มีคุณภาพสูงขึ้นโดยถ่ายเดียวเท่านั้น

ขอให้เชื่อเถิดว่า บิดามารดาคือบุคคลวิเศษและซื่อสัตย์สุจริตเมตตาต่อบุตรธิดาอย่างฝังใจแต่ไหนแต่ไรมา ร้อยทั้งร้อยไม่มีเคลือบแคลงสงสัย เป็นที่มั่นใจได้ยิ่งกว่าชีวิตและความมั่นใจของเรา ซึ่งมีต่อตนเองเสียอีก คนที่เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ ไม่ดื้อดึงฝ่าฝืน แม้จะเป็นคนโง่เขลาเบาความคิด แต่ก็เป็นบุคคลที่น่ารักน่าสงสาร คนที่ถือพ่อแม่เป็นหลักใจไม่ค่อยตื่นเต้นผาดโผด ชอบมีนิสัยกลัวบาป มีหิริโอตตัปปะประจำใจ ไม่ค่อยชอบแสดงตัวแบบลิงค่างบ่างชะนี ซึ่งเป็นสัตว์ที่ชอบห้อยโหนโยนตัวไม่อยู่เป็นสุข เวลาโดดถูกกิ่งไม้ผุก็เห็นผลทันตา ยิ่งเป็นบุตรธิดาที่ฉลาดด้วยแล้ว ก็ยิ่งช่วยส่งเสริมความสง่างามแก่วงศ์สกุลไม่มีสิ้นสุด เพราะความเคารพเชื่อฟังบิดามารดาเป็นเครื่องเสริมเกียรติ.

ธรรมบรรยาย

โดย พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร

วัดป่าแก้วชุมพล อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร

ท่านบุญกู้ อนุวฑฺฒโน ได้อยู่จำพรรษากับข้าพเจ้าสองพรรษา ปีนี้บิดาของท่านได้ถึงแก่กรรมลง ในงานฌาปนกิจศพอยากจะพิมพ์หนังสือนานาทัศนะคติธรรม แจกญาติมิตรผู้มีเกียรติที่มาร่วมในงาน จึงขอร้องให้ข้าพเจ้าเขียนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นคติธรรมให้ด้วย ข้าพเจ้าบอกว่ากลัวเสียหน้ากระดาษ เพราะไม่เคยเขียนและไม่มีธรรมที่เป็นสาระพอจะลงในหนังสือได้ ขืนเขียนไปก็กลัวผู้อ่านจะปวดหัว ท่านก็ไม่ยอม ขอร้องให้ข้าพเจ้าเขียนจนได้ ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงขออภัยจากท่านผู้อ่านทุก ๆ ท่าน หากไม่เป็นประโยชน์แล้ว โปรดกรุณาเปิดข้ามไปเลย อย่าทันให้เสียยาแก้ปวดหัว เพราะผู้เขียนไม่เป็นท่า อ่อนการศึกษาและสังคม ผู้เขียนเป็นพระป่าแท้ ๆ ไม่เคยเขียนอะไรออกสังคม จึงขอสารภาพไว้ด้วย

อันธรรมของพระพุทธเจ้านั้น มีหลายท่านหลายอาจารย์เขียนไว้จนเราไม่ชนะหรือสามารถที่จะติดตามอ่านทั่วถึงได้ ผู้เขียนทุกรายก็มุ่งจะให้ดีมีประโยชน์สำหรับผู้อ่านทั้งนั้น เหมือนกันกับผู้ปรุงอาหารอยากจะให้ผู้รับประทานเอร็จอร่อย เพราะจะได้ขายดีมีคนชม ได้สตางค์มาใช้ ใคร ๆ ก็มุ่งแบบนี้เหมือนกัน แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่ถูกปากถูก

คอของคนทั่วไป เพราะคนเรามันนานาจิตตัง นิยมรสหรือรสนิยมต่างกัน จะเอาแต่ใจของตนคนเดียวไม่ได้ เขาจะว่าบ้าไม่มีความคิด ฉะนั้นผู้ปรุงอาหาร คือพ่อครัวจึงทำอาหารไว้หลายชนิด แล้วแต่ผู้ชอบแบบไหน มีทั้งหวานคาวจืดเปรี้ยวเผ็ดเค็ม ใครชอบรสใดก็มีไว้ต้อนรับทั้งนั้น แล้วแต่ท่านชอบใจรสใดย่อมเรียกรับประทานได้ตามความต้องการ

ฉันใด ธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ผู้รู้ครูอาจารย์ทั้งหลายเขียนไว้หรือแนะสอนมากอย่างหลายประการ มีทั้งทาน ศีล ภาวนา ก็มุ่งหน้าอยากจะให้ผู้อ่านผู้ฟังตั้งตนเป็นคนดีมีศีลธรรม ระงับทุกข์ของตนและคนอื่น ให้ได้รับความสงบสุขทุกทั่วหน้า ท่านจึงเขียนไว้หลายแบบหลายอย่าง ตามความต้องการของมนุษย์แต่ละราย **และถ้าหากตั้งใจประพฤติตามธรรมที่ท่านสอนไว้จริง ๆ แล้ว ก็ย่อมได้รับประโยชน์จากธรรมตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติของตน** ไม่เป็นหมัน แต่ปัจจุบันทุกวันนี้ มนุษย์เราชอบมองข้ามศีลธรรม ใครเข้าวัดเข้าวาจำศีลภาวนา ก็ถือว่าครึว่าล้าสมัย ยิ่งหนุ่มสาวด้วยแล้วก็ยิ่งไปกันใหญ่ จนมองไม่เห็นศีลธรรมติดตัวเอาเลย ทั้ง ๆ กล่าวว่าถือพระพุทธศาสนา แต่ก็ไม่ค่อยเห็นมีแสงสีของพระพุทธศาสนาในมนุษย์เหล่านั้นแม้แต่น้อยเลย เราพอจะสังเกตได้ด้วยกิริยาวาจาที่เขาแสดงออก มีแต่ท่ายักษ์ท่ามารทั้งนั้น ไม่ว่าบ้านนอกหรือในเมืองก็เหมือนกัน ปัจจุบันนี้มนุษย์กำลังเห่อในทางฉิบหาย เห็นดอกบัวเป็นกงจักร เห็นกงจักรเป็นดอกบัว มัวเมาแต่ด้านวัตถุ ขอแต่ได้

เป็นพอ จะผิดถูกชั่วดีไม่มีการยับยั้งชั่งตวง ไม่คิดเห็นอกเขาอกเรา เหมาเอาว่าบาปไม่มีบุญไม่มี ทำดีทำชั่วก็ตายเหมือนกัน ความเห็นของเขาเหล่านั้นก็เข้าท่าน่าชม มันฉลาดหลักแหลมยิ่งกว่าเทวทัตหรือสัตว์นรกตัวไหน ๆ เสียอีก สำหรับพระบ่าที่ขาดการศึกษาและอ่อนสังคมอย่างตัวข้าพเจ้าแล้ว จึงไม่มีปัญญาสามารถที่จะแนะสอนพวกมนุษย์เหล่านั้น ปล่อยให้พ้นข้ามหัวไปเลย ต้องขออภัยไปกันใหญ่เสียแล้ว นี้แหละจึงไม่อยากพูดอยากเขียน มันเหม็นหูเหม็นตาของผู้อ่านผู้ฟัง ท่านผู้รู้ครูอาจารย์จึงมักบ่นว่า ยอมแล้ว มนุษย์สมัยนี้ ไม่อยากพูดอยากสอน เพราะพูดไปสอนไป ก็ไร้ประโยชน์

อ้าว ! ท่านอย่าเป็นคนความคิดสั้นและอ่อนใจ โลกนี้ไม่ได้มีแต่ที่ลุ่มหรือทะเล ที่ดอนหรือภูเขาก็มีถมไป คนเราก็ฉันนั้น อดทนไปก่อน พระพุทธเจ้าพระองค์ท่านเคยทรงท้อพระทัยในคราวทรงตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ ทรงเห็นว่าธรรมที่พระองค์ตรัสรู้เป็นของสุขุมละเอียดมาก ยากที่สัตว์โลกผู้มืดหนาลุ่มหลงไปด้วยกิเลสตัณหาจะรู้เห็นตามได้ อยากจะละโลกคือปรินิพพานไปเสียแต่พระองค์ผู้เดียว ไม่อยากจะสอนสัตว์ แต่เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาแยบคายด้วยอุบายปัญญาแล้ว ก็ทรงเห็นว่าสัตว์โลกมีหลายจำพวก ผู้มีจิตสูง ปานกลาง ต่ำเลว เหมือนดอกบัวสี่เหล่า พระพุทธเจ้าก็ทรงมีเมตตาสั่งสอน จนศาสนายั่งยืนมาถึงพวกเราทุกวันนี้ คนครั้งพุทธกาลสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็คงจะมีพวกไม่เอาถ่านไม่น้อยเหมือนกัน ไม่แพ้คนสมัยปัจจุบันนี้เลย

แต่เดชะธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นของดีเลิศประเสริฐจริง ทำ

ให้คนผู้มีปัญญาสมัยนั้นงงงัน เพราะพิสูจน์ได้ทุกแง่ทุกมุม มีเหตุมีผล ใครปฏิบัติตามก็ได้รับความอัศจรรย์ คือได้รับความสุขกายสุขจิต เอิบอิ่มตื้นตัน ปีติยินดี ขนพองสยองเกล้าเบากายเบาใจ สงบปลอดโปร่งโล่งอกโล่งใจ เชื่อแน่ในธรรม เพราะรู้เห็นเป็นขึ้นจากภายใน คือใจของตนประสบพบเอง เกิดรักชอบในธรรมอย่างถอนตัวไม่ขึ้น ถึงคนอื่นเขาจะว่าโง่เง่าครึเขลาแต่ใจของผู้เห็นธรรม ย่อมไม่มีการเอนเอียงไปตามลมปากของคน มีแต่ยินดีพลีชีวิต อุทิศบูชาต่อการประพฤติธรรมอย่างจริงใจ ใครจะว่าอย่างไรไม่หวั่นไหวทั้งนั้น ขอแต่ให้ตนได้ประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดวันตายก็เป็นพอ

ผู้มีธรรมเข้าถึงใจ หรือมีใจเข้าถึงธรรม ย่อมเป็นอย่างนี้ เพราะรสของธรรม เป็นรสที่ดีเลิศประเสริฐกว่ารสอื่นใดในไตรโลก ความสุขในธรรมเป็นความสุขที่ดื่มด่ำยิ่งกว่าความสุขทั้งปวง ผู้ประสบพบเห็นจึงกล้าอุทิศชีวิตของตนต่อการประพฤติธรรม ไม่ว่าสมัยพุทธกาลหรือสมัยปัจจุบัน ผู้เข้าถึงธรรมย่อมมีความสุขอย่างหาดูหาชมไม่ได้ในโลกอันนี้ **ธรรมแท้นั้นย่อมเกิดขึ้นจากใจผู้ประพฤติปฏิบัติ เป็นปัจจัตตัง เห็นได้เฉพาะตน** จึงหาดูหาชมไม่ได้ และไม่มีขายตามร้านตลาด นอกจากตำราของธรรมเท่านั้น ที่เขาขายกันให้พวกเราได้อ่านได้ชม ตัวธรรมแท้ไม่มีใครขาย เพราะมันอยู่ในส่วนลึก นอกจากผู้ตั้งหน้าประพฤติปฏิบัติเท่านั้น จึงจะได้ดูได้ชม ผู้ไม่ประพฤติปฏิบัติย่อมไม่มีโอกาสจะหาดูหาชมได้ นอกจากคาดคะเนหรือสุ่มเดา วาดภาพเอาภายในใจเท่านั้น แต่ก็ไม่ถูกไม่เข้าถึงธรรมอันแท้จริง พอเรา

จะอิ่มจะพอในจิตในใจ เหมือนเราหิวอาหาร ถึงเราจะระลึกถึงอาหาร-มากครั้งหลายหนสักเท่าไร ท้องไส้ของเราก็ไม่อิ่ม แต่ถ้าเรารับประ-ทานแล้ว ไม่ต้องระลึกถึง ความอิ่มก็จะเกิดขึ้นเอง ข้อนี้ฉันใด ธรรมแท้นั้นก็ไม่ใช่วิสัยในการสุ่มเดา แต่หากเกิดหากเป็น หากเห็นประ-จักษ์ในจิตของท่านผู้ประพฤติปฏิบัติ เป็นความสุขอันล้ำค่า หาความสุขอื่นใดจะเทียบเท่าไม่มี เป็นที่ประจักษ์ในจิตของท่านผู้ได้ผู้ถึงเท่านั้น ไม่สาธารณะทั่วไป คนอื่นถึงจะมีเงินหมื่นเงินแสนหรือเงินล้านก็ดี ก็ไม่มีโอกาสจะหาซื้อหาชมจากที่ไหนได้ เพราะไม่มีใครเขาวางขายตามร้านตลาด พอผู้มีเงินจะฉวยโอกาสซื้อมาดูได้ ธรรมที่ว่านี้เป็นธรรมภายใน เป็นแก่นหรือเป็นใจของพระพุทธศาสนา เป็นผลเกิดขึ้นจากศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเกิดจากการประพฤติปฏิบัติของบุคคลแต่ละรายเท่านั้น ใครประสบพบแล้วจะเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าหรือครูอาจารย์ที่แนะสอน เพราะรสของธรรมย่อมเป็นรสที่ทราบซึ้งตรึงใจของผู้ที่ได้สัมผัสเป็นทิพยรสซึ่งปรากฏขึ้นกับใจเฉพาะตน คนที่ไม่ได้ปฏิบัติตามธรรมย่อมไม่รู้ไม่เห็นตลอดวันตาย

ในตัวมนุษย์หรือคนเรานี้ มีของดีวิเศษอยู่ก็คือเรื่องของใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งก่อกวนยั่วยุ โลภ โกรธ หลง เข้าไม่ถึง เป็นเอกจิต เอกธรรม เป็นของอัศจรรย์ เป็นของรู้เฉพาะตน ซึ่งไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน แต่ก็มีอยู่ในตัวของเรา เพราะไม่ได้ไปหามาจากที่ไหน เกิดขึ้นกับใจดวงเดียวกัน เปรียบเหมือนเผือกเหมือนมันที่บุคคลนำมาทำให้สุก ย่อมมีรสปรากฏขึ้นในตัว ผิดกับเผือกกับมันที่ยังไม่สุก

เป็นไหน ๆ ใจของมนุษย์เรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเทียบกับเผือกหรือมัน ก็คงไม่ไกลกันนัก เพราะมีทั้งรักทั้งโกรธ ทั้งรู้ทั้งหลง แผดเผาเจ้าตัวอยู่ตลอดเวลา ท่านผู้รู้ทั้งหลายจึงสอนให้พวกเราฝึกจิต เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ ไกลกันกับจิตที่ยังไม่ฝึกราวฟ้ากับดิน จิตยังไม่ฝึกเปรียบเหมือนเผือกมันยังไม่ต้ม มีรสขมรสฝาดรสเผื่อนรสคัน ถ้าเราทำให้สุกดีแล้วรสเหล่านี้จะต้องหายไป เหลือแต่รสเอร็จอร่อยไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ก็เผือกมันหัวเก่าหัวเดียวกัน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ฉันใดใจของมนุษย์เรานี้ก็ฉันนั้น อย่าเข้าใจว่ารสเผื่อนคัน คือ โลภ โกรธ หลง จะไม่หมดไป ถ้าเราใช้ตะปะ คือสติปัญญาพากเพียรพิจารณา ตั้งหน้าประพฤติปฏิบัติจริง ๆ ความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นรสเผื่อนคันในใจของเรานั้น ก็นับวันจะหมดไป เพราะถูกไฟ คือ สติปัญญาเข้าแผดเผา มันจะคงที่อยู่ไม่ได้ ในที่สุดก็เหลือแต่จิตล้วน ๆ คือความบริสุทธิ์พุทโธเท่านั้น ความเผื่อนคันคือกิเลสจะไม่มีอีกเลย นี้เป็นยอดความสุขในทางพระพุทธศาสนา เป็นความสุขอันประเสริฐล้ำค่า จะหาความสุขอื่นในไตรโลกเสมอเหมือนไม่มี เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้า และเหล่าอริยชนสรรเสริญ เป็นความสุขที่แน่นอนตายตัว เป็นความสุขที่หาดูหาชมไม่ได้จากที่ไหน ๆ นอกจากใจของผู้บริสุทธิ์เท่านั้น เป็นความสุขที่ไม่เอนเอียงไปตามกาลเวลาและสถานที่ เป็นความสุขที่เป็นอกิริยา ไม่ไปไม่มา ไม่เสื่อมไม่เจริญตลอดกาลไหน ๆ เปรียบด้วยเผือกมันธัญญชาติที่เราทำให้สุกแล้ว ย่อมเพาะปลูกไม่ขึ้น

ในที่ทั่วไป ใจที่บริสุทธิ์ก็ย่อมเป็นอย่างนั้น ไม่มีวันที่จะเศร้าจะเสีย นับแต่วันที่บริสุทธิ์ตลอดมา ใจเป็นพระก็คือใจดวงนี้ใจดวงนี้เป็นใจ ไม่ตายใครได้ใครเห็นจะเป็นมงคลแก่ตนตลอดกาล

คนเรามีสิ่งลี้ลับอยู่ในตัว สิ่งลี้ลับนั้นก็คือจิตใจที่บริสุทธิ์สงบสุข หากคนเราคิดค้นฟื้นฟูขึ้นมาใช้ ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตนอย่างใหญ่หลวง แต่คนเราชอบมองข้าม ค้นไปหาเลือดจากปู ไม่รู้ว่าจะได้เลือดของปูมาจากที่ไหน เพราะธรรมดาปูไม่มีเลือด จะหาเท่าไรก็ไม่เจอ การหาความ**สงบสุขจากรูปรสกลิ่นเสียงภายนอกก็ฉันนั้น ไม่มีวันจะเจอความสงบสุขที่บริสุทธิ์**เลย เพราะรูปรสกลิ่นเสียงเหล่านั้น เต็มไปด้วยความยั่วยุเขย่าจิตใจของเราให้กระเพื่อมอยู่เสมอ และเป็นสิ่งที่ไม่ตายตัวพอที่จะเชื่อใจได้นอนใจได้ คนที่หาความสุขในสิ่งเหล่านั้น จึงมักผิดหวังไปตาม ๆ กัน ผลที่สุดก็ไปเจอเอาแต่ทุกข์ จนยกหัวไม่ขึ้น ไม่เหมือนความสุขที่ประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นความสุขที่ตายตัวและแน่นอน ไม่เคยหลอกลวงใครและทำใครให้ผิดหวัง ผู้ตั้งใจประพฤติธรรมปฏิบัติตามธรรมเคยได้รับผลมาแล้วนับไม่ถ้วน

ฉะนั้น จึงขอเชิญชวนทุก ๆ ท่าน โปรดได้ประพฤติปฏิบัติลองดูเท็จจริงอย่างไร จะได้เข้าใจในตัวเอง การเขียนนี้มิใช่โฆษณาชวนเชื่อ ผู้เขียนไม่มีเจตนามุ่งดอกเบี้ยกำไรจากใครทั้งนั้น ใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตามใจ ไม่บังคับใคร แต่ถ้าเป็นประโยชน์แล้ว ผู้เขียนขออุทิศบุญกุศลจากการเขียนนี้ บูชาคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย ให้ได้รับความสุขกายสุขใจโดยทั่วหน้ากัน เทอญ.

ธมฺมวโร ภิกฺขุ

การตั้งตน

ของ สุชีโว ภิกฺขุ

แสดง ณ วัดกันมาตุยาราม ๑๔ มกราคม ๒๔๙๒

อนุปุพฺเพน เมธาวี ปาภเฏน วิจกฺขโณ
สมุฏฺฐาเปติ อตฺตานํ อณุํ อคฺคึ ว สนฺธมนฺติ.

"ผู้มีปัญญา ย่อมตั้งตนได้ด้วยทรัพย์อันเป็นต้นทุนแม้น้อย เหมือนอย่างคนก่อไฟกองน้อย ๆ ให้เป็นกองใหญ่ฉะนั้น"

พระพุทธภาษิตนี้สอนให้บุคคล ซึ่งแม้พื้นเดิมจะไม่มีอะไรเลยที่เป็นชิ้นเป็นอัน แต่ให้รู้จักตั้งตัวได้ทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นการสอนให้พุทธบริษัทมีความอุ่นใจเป็นพิเศษว่า แม้เบื้องต้นเราจะยังไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเลย แต่ทุกคน ๆ ก็เริ่มต้นด้วยความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารมาก่อนทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้ว่าที่คนอ่านหนังสือออกหรือเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิตนั้น ก็เริ่มต้นด้วยอ่านหนังสือไม่ออกมาก่อน คนที่พูดจากันรู้เรื่องในภาษาของตนก็ดี ในภาษาของคนอื่นก็ดี เริ่มต้นก็ไม่เป็นมาก่อน จึงเห็นได้ว่าเราเริ่มต้นกันมาด้วยความไม่รู้ และด้วยสิ่งที่ไม่สู้จะเป็นสาระแก่นสารแล้วมาอบรมให้ดีขึ้นในภายหลัง และถ้าพูดด้วยรูปกายนี้แล้ว เราได้ผ่านความเป็นสัตว์ ตั้งแต่มีอวัยวะส่วนย่อยจนกระทั่งได้กลายมาเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์ มีมือ เท้า และมีอวัยวะต่าง ๆ เต็มที่ เด็กที่ตายในครรภ์ในขณะเดือนเดียวก็ดี หรือเพียง ๑๕ วันก็ดี

จะไม่ปรากฏอะไรเป็นชิ้นเป็นอันที่ให้เห็นชัด ต่อเมื่ออยู่ในครรภ์นาน ๆ เข้า ก็มีอวัยวะเช่นนั้นเช่นนี้เจริญเติบโตขึ้นจนกระทั่งเป็นมนุษย์ ทุก ๆ คนเริ่มต้นด้วยความเล็กน้อย หรือเกือบจะกล่าวได้ว่าไม่มีอะไรมาก่อน แล้วจึงมามีบ้านมีเครื่องใช้ไม้สอย

ด้วยประการฉะนี้ ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาพิจารณาให้รู้หลักธรรมตามเป็นจริงแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า ในพระพุทธศาสนานั้นไม่ใช่เริ่มด้วยธรรมะชั้นสูงชนิดฟังแล้วไม่รู้เรื่อง คล้าย ๆ กับว่า ถ้าใครเข้าวัดก็จะต้องเป็นนักปราชญ์มาก่อน ฟังศัพท์สูง ๆ รู้เรื่องแล้วจึงเข้าได้ หาใช่อย่างนั้นไม่ **พระพุทธเจ้าทรงสอนเหมาะแก่คนทุกชั้น** คนที่ยังไม่เคยรู้จักศาสนาเลย ก็ทรงสอนให้ตั้งตัวได้ในทางโลก คนที่พอจะคุ้นกับศาสนาบ้างเล็กน้อยหรือพอที่จะใช้วิจารณญาณดูปัญหาชีวิตต่าง ๆ ได้ ก็ทรงสอนให้ใช้ความคิดนั้น ๆ พิจารณาเหตุผล แล้วประกอบคุณงามความดีที่เรียกว่าการตั้งตัวได้ในทางธรรม อันเป็นธรรมะขั้นกลาง และเมื่อผู้นั้นได้พิจารณาปัญหาชีวิตอย่างแจ่มแจ้งแล้วจะเขยิบฐานะให้สูงขึ้น ก็สอนธรรมะขั้นสูงอันเป็นธรรมะที่สอนเพื่อความเป็นไทยสอนเพื่อความไม่ตกเป็นทาสของกิเลส **ธรรมะในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ต้นจนถึงสุดท้ายล้วนประกอบด้วยเหตุผล** ที่เราจะพึงประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง เราจะเห็นได้ว่าบุคคลที่ไม่คุ้นกับเรื่องศาสนาเลย บางทีก็เห็นโลกที่มีความยุ่งเหยิงอยู่นั้นอย่างไม่รู้เท่าทันตามเป็นจริง คือแทนที่จะเห็นความยุ่งของโลก แต่กลับไปช่วยให้โลกยุ่งยิ่งขึ้น

ได้มีผู้มาทูลถามสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า โลกนี้ยุ่งทั้งข้างใน

ทั้งข้างนอก หมู่สัตว์ก็เต็มไปด้วยความยุ่งทั้งนั้น ข้าแต่พระโคดม ใครหนอจะสางความยุ่งยากนี้ได้ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า นรชนตั้งอยู่ในศีลเจริญสมาธิและปัญญา เป็นผู้มีความเพียร มีปัญญารักษาตนและเป็นผู้เห็นภัย ผู้นั้นแหละจะสางเสียได้ซึ่งความยุ่งทั้งหลายในโลกนี้ พระพุทธภาษิตตรัสตอบนี้ชี้ไปที่ศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นเครื่องช่วยสางความยุ่งยากในโลกนี้เสียได้ และอุปกรณ์ในการเจริญศีล สมาธิ ปัญญานั้น ก็คือบุคคลผู้ปฏิบัติ ต้องมีความเพียร (อาตาปี) รู้จักใช้ปัญญารักษาตน (นิปโก) เป็นผู้เห็นภัย (ภิกฺขุ) คนที่อยู่ในโลก แทนที่จะเห็นความยุ่งของโลก แต่กลับไปช่วยให้โลกยุ่งมากยิ่งขึ้นดังกล่าวแล้วนั้นดูเหมือนจะเต็มบ้านเต็มเมือง ในบ้านหนึ่ง ๆ ยากนักที่จะมีความสงบ ไม่ปัญหาเรื่องนั้นก็ปัญหาเรื่องนี้ ถ้ายิ่งบ้านไหนตื่นเช้า ๆ ด้วย ก็มีปัญหายุ่งมาก มีทั้งปัญหาในบ้านและนอกบ้าน และบางปัญหาก็อยู่ในบ้านไม่ได้ ต้องปรึกษาหมอความบ้าง ทะเลาะกันด่ากันในถนนหนทางบ้าง ความยุ่งยากเพียงเท่านี้ เราจะสงบเสียไม่ก่อความยาวสาวความยืดจะได้หรือไม่ น้อยคนที่จะคิดเช่นนั้น เพราะไปเพ่งเล็งแต่ว่าคนอื่นเป็นผู้ยุ่ง ตัวเราเองไม่ได้ก่อความยุ่งยากอะไร ด้วยเหตุนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้สอนธรรมะขั้นต่ำ ๆ เพื่อสงบความยุ่งยาก คือให้ตั้งตัวได้ในทางโลกกันเสียที แปลว่าคนที่ยังตั้งตัวทางโลกไม่ได้ ยังไม่มีทรัพย์ ยังไม่มีหลักฐาน พระองค์ก็ทรงสอนให้เป็นผู้หมั่นขยันหาทรัพย์ รู้จักรักษาทรัพย์ รู้จักคบเพื่อนที่ดีงาม รู้จักใช้จ่ายแต่พอควร คนทุกวันนี้ ที่บ่นว่าเป็นอยู่ไม่ค่อยจะสมบูรณ์พูนสุข ได้ไม่พอจ่ายนั้น ถ้าได้ตั้งอยู่ในหลักธรรม

ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนขั้นต้นคือ ขยันหาทรัพย์ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ คบเพื่อนที่ดี และใช้จ่ายพอสมควรแล้ว ก็จะเป็นอยู่ได้สบาย และในการตั้งตัวทางโลกนั้นจำเป็นที่จะต้องมีศีลมาช่วย อย่างน้อยผู้ที่รู้จักพระพุทธศาสนา หรือเกิดมาในท่ามกลางแห่งเหตุแวดล้อม คือพระพุทธศาสนา ได้ชื่อว่ามีพระพุทธศาสนาประจำชาติ **สมควรอย่างยิ่งที่จะมีศีล ๕ ไว้เป็นรากฐาน** เราจะเห็นได้ว่าโลกที่ยุ่งกันทุกวันนี้ อันเป็นความยุ่งภายนอกนั้นแก้ด้วยศีล ๕ ก็พอจะสงบได้มากทีเดียว

ความยุ่งเกี่ยวกับการเบียดเบียนกันประทุษร้ายต่อชีวิตของกันและกัน แก้ด้วยศีลข้อที่ ๑ ความยุ่งเพราะเห็นแก่ได้ แก้ด้วยศีลข้อที่ ๒ ความยุ่งในระหว่างครอบครัว ที่ทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะเหตุนอกใจเป็นต้น ก็แก้ด้วยศีลข้อที่ ๓ ความยุ่งด้วยการพูดไม่จริง ก็แก้ด้วยศีลข้อที่ ๔ ความยุ่งเพราะความมัวเมาประมาท หรือที่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนและความรำคาญให้แก่คนอื่น เช่นเดินเอะอะเกือบจะเต็มถนน ยังไม่ทันถึงปลายเดือนเงินหมดเพราะค่าเหล้าต้องคอยหลบหน้าเจ้าหนี้ นี้ต้องแก้ด้วยศีลข้อที่ ๕ ความยุ่งยากต่าง ๆ เหล่านี้มีเพียงศีล ๕ ก็แก้ได้

ส่วนความยุ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นยุ่งเพราะกลุ้มใจบ้าง ยุ่งเพราะสงสัยอย่างนั้นอย่างนี้บ้าง ยุ่งเพราะผูกโกรธผูกอาฆาต ยุ่งเพราะจิตใจข้องไปในทางสวย ๆ งาม ๆ ตกเป็นทาสของตา หู จมูก ลิ้น บ้าง ซึ่งเป็นความยุ่งขั้นที่ ๑ บางทีเราไม่ค่อยรู้ตัว เช่นบุคคลบางคนที่เป็นพ่อบ้าน พอถึงเวลาเทียบสำรับรับประทาน พอผิดรสก็ถอนใจ เพียงถอนใจใหญ่ยังไม่พอ บางคนถึงกับปัดสำรับทิ้ง ด้วยโกรธว่าแม่ครัวทำไม่ถูกใจ

นี่แปลว่าเราชักจะยุ่งทำให้เกิดความลำบากแก่คนทำและแก่ตัวเราเอง เพราะเราเป็นทาสของลิ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้บรรเทาด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ กัน และมีวิธีพิจารณาเพื่อให้เป็นอยู่ในโลกได้อย่างสบาย ๆ พิจารณาอาหารที่จะบริโภค ให้รู้จักบริโภคแต่พอสมควรเพียงเพื่อจะบำรุงร่างกายไม่ให้เกิดทุกขเวทนา ถ้าเราติดรสมากเกินไป เราก็จะต้องไปซื้อเขากินหรือเราติดในรูปมากเกินไปเราก็อยู่บ้านไม่ติด เราจะต้องไปดูแต่สิ่งที่สวย ๆ งาม ๆ ซึ่งในที่สุดตา หู จมูก และลิ้นอะไรนี้ มันหลอกเราเสียยิ่งกว่าผีหลอก ที่ว่าหลอกนั้นคืออย่างไร เราจะเห็นได้ว่ารูปนั้น ความจริงเป็นแต่เพียงคลื่นแสงชนิดหนึ่งที่มาหลอกให้เราเห็นเป็นสีนั้นสีนี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วก็ปรับปรุงให้เป็นตามที่เรานิยมกัน เพราะว่าคนหนุ่มคนสาวนิยมว่าผมดำ ๆ นั้นสวยงามดี ถ้าใครผมหงอกก็ใจไม่ดี บางคนต้องย้อมหรือแอบวานเด็ก ๆ ถอนทิ้ง แต่ถ้าโลกจะเกิดนิยมผมสีขาวกันว่าคนงามผมจะต้องมีสีขาว เราคงจะต้องย้อมผมให้เป็นสีขาว นี่แปลว่าความหลอกมีมากมาย เราถูกอบรมมาในแบบคนไทยเราก็ว่าแบบฝรั่งไม่ดี แล้วแต่จะอบรมหรือนิยมกัน ซึ่งรวมความแล้วเราถูกอายตนะมี ตา หู เป็นต้น หลอกเราเหมือนผีหลอก และบางคนที่ว่าตนถูกผีหลอก ความจริงก็อายตนะนั่นแหละหลอก เช่นเห็นสีหรือสิ่งยาว ๆ ว่างู ร้องโวยวายด้วยความกลัว แต่เมื่อรู้ความจริงแล้วเราก็หัวเราะเยาะตัวเอง ฉันใดก็ดี ทีแรกเรายังยุ่งมาก เมื่อละได้ด้วยตั้งอยู่ในศีลแล้วก็มาถึงความยุ่งขั้นกลาง คือจิตใจไม่ค่อยสงบมักฟุ้งซ่านเพราะอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจระงับได้ด้วยสมาธิ การเรียนรู้พระพุทธ-

ศาสนาเป็นเหตุให้มีความยุ่งน้อยลง จะอยู่ที่ไหนก็ไม่ทำตัวเองและหมู่คณะให้เดือดร้อน

ความยุ่งขั้นละเอียด คือ ความถือตัวถือตนที่เรียกว่า มานะและทิฏฐิ คือความเห็นผิดเข้าใจผิด หรือถ้าจะกล่าวตามพระพุทธภาษิตก็คือว่า เราเห็นในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน นี่เป็นความยุ่งขั้นละเอียด วิธีแก้ความยุ่งทั้ง ๓ ขั้น เราไม่ต้องแก้ที่คนอื่น เราแก้ที่ตัวเราเอง แต่พลอยให้คนอื่นหายยุ่งไปด้วย คนอื่นพลอยสบายด้วย เพราะต้นเหตุความยุ่งอยู่ที่ตัวเรา ถ้าเราไม่ยุ่งเสียอย่างเดียว ข้างนอกก็ไม่มีอะไรยุ่ง ดังจะยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ ในขณะที่เรานอนหลับภายในบ้านเรา เกิดมีคนด่าว่าทะเลาะกัน ด่ากันหยาบ ๆ คาย ๆ พูดเสียดสีกันอย่างนั้นอย่างนี้ พอเราตื่นขึ้นแล้ว ถ้ามีคนเล่าให้ฟังเราจะรู้สึกยุ่งไปด้วย แต่ว่าถ้าไม่มีใครเล่าให้ฟังเลย ก็เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลยดังนี้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเรานอนหลับและเราปิดประตูเสีย มันก็พอจะบรรเทาได้บ้าง ปล่อยให้สิ่งทั้งปวงเป็นไปตามเรื่อง **พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง** ถ้าเราหันมาพิจารณาดูตัวของเราเพียงว่าในตัวเรานี้ ทุก ๆ คนก็มีป่าช้าด้วยกันทั้งนั้น ที่ว่ามีป่าช้านั้น คืออย่างไร เรากินกุ้ง ปลา เป็ด ไก่ โค กระบือต่าง ๆ เข้าไปแล้ว ก็ไปฝังในท้องเรา ก็แปลว่าในตัวเรามีป่าช้า และในตัวเรานี้ก็เป็นส้วม คือสัตว์ในท้องเรานี้ เราไม่เห็น เราก็ไม่รู้ว่ามีอะไรบ้าง แต่ถ้ากล่าวตามหลักชีววิทยาก็มีสัตว์มากมายหลายชนิด เป็นสัตว์เซลล์เดียวบ้าง หลายเซลล์บ้าง มีลำตัว

ที่ยาวไปตามลำไส้ของเรา ซึ่งเราเกือบไม่เชื่อ เช่นพยาธิบางชนิด เมื่อสามารถนำออกมาได้ บางทียาว ๒ วา ๓ วา พอออกมาแล้วเราเกลียดแทบแย่ แต่เวลามันอยู่ในตัวเรา ไม่รู้จะหนีไปไหน ก็เมื่อในตัวเราเป็นที่ขังสัตว์ไว้ตั้งเยอะตั้งแยะเช่นนี้ ก็เป็นที่เกิด เป็นที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตายของสัตว์ เป็นทั้งโรงพยาบาล และตัวเราเองก็เป็นส้วมขนาดใหญ่สำหรับถ่ายของสัตว์เหล่านั้น เรามีหนังเป็นกำแพงปกปิดไว้ ถ้าเราเปิดหนังออกไม่มีอะไรปกปิดแล้วเลือดและหนองก็จะเลอะ มีกลิ่นคาว หมู่สุนัขและกาก็จะพากันมากิน ที่ให้คิดเช่นนี้ไม่ใช่คิดเฉย ๆ ต้องเป็นความคิดเพื่อจะบรรเทาความยึดถือตนลงเสียบ้าง นึกเพียงว่าความจริงตัวเรานี้เกิดมาจากส่วนผสมของธาตุทั้ง ๔ มีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารจากพืชบ้างสัตว์บ้าง แล้วไม่ช้าเราก็จะต้องทิ้งให้เน่าไป แล้วก็เกิดใหม่ แต่คนเราไม่คิดว่าเราเป็นดินเป็นน้ำ เรานึกแต่มีอะไรกระทบนิดก็โกรธ ใครว่าดีก็ชอบ ตกลงไม่ได้ใช้ปัญญา เราจึงครองชีวิตกันอยู่ทุกวันนี้อย่างเต็มไปด้วยความเดือดร้อน

ถ้าเราพยายามแก้ปัญหาชีวิตเป็นขั้น ๆ ขั้นหยาบแก้ด้วยศีล ขั้นกลางแก้ด้วยสมาธิ ขั้นละเอียดแก้ด้วยปัญญา เราก็จะตั้งตัวได้ การเข้าวัดไม่ต้องเป็นผู้รอบรู้อะไรมาก่อนเลยก็เข้าได้ **ข้อสำคัญขอให้พยายามปฏิบัติเพียงแต่ตั้งอยู่ในศีลในธรรม** เราก็ชื่อว่าตั้งตัวได้ด้วยทุนน้อย ๆ หรือด้วยไม่มีอะไรเลย

ขอสาธุชนทั้งหลาย จงพยายามสงบความยุ่งยาก พยายามรู้เท่าทันแล้วใช้เครื่องมือ คือศีล สมาธิ ปัญญา แก้ไข ถ้าแก้ไขได้ก็จะเป็นไป

เพื่อความสุขสบายในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องไปรอสวรรค์วิมานเอาเมื่อตาย พยายามทำชีวิตในชาตินี้ให้เป็นสวรรค์ทันตาเห็นเถิด.

(อ. สุวรรณเกนิษฐ์ จดบันทึก)

ศีลไม่ต้องออกชื่อเพราะถือแล้ว
สติแน่วบาลีเป็นที่สอง
สมาธิที่สามมั่นตามคลอง
ที่สี่ต้องอุตส่าห์พยายาม
คือกามะวิหิงสาพยาบาท
ต้องละขาดสามกวิตกสาม
ปัญญาจึงเกิดจำได้ทำตาม
บุญพาข้ามโลกลิบถึงนิพพาน.

"พุทโธ"

โดย พ.อ. ชม สุคันธรัต

ถาม เวลาฝึกสมาธิให้ใช้คำภาวนาว่า "พุทโธ" ซึ่งมีความหมายดีและมีดีหลายอย่างนั้น **ขอทราบว่า พุทโธ มีดีอย่างไร** คำภาวนาอื่นจะมีความดีน้อยกว่ากันมากมายนักหรือ

ตอบ พระพุทธเจ้า เราถือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ผู้มีปัญญาเลิศหาผู้อื่นเสมอเหมือนไม่ได้ เป็นพระบรมครูในการฝึกจิต ฉะนั้นผู้ฝึกจิตจึงนิยมใช้คำว่า พุทโธ ซึ่งหมายถึงพระพุทธเจ้า และยังกินความไปถึงพระคุณแห่งท่านด้วยว่าเป็นผู้ตื่นแล้ว รู้แจ้งแล้ว บริสุทธิ์แล้ว เมื่อพูดถึงพุทธคุณส่วนมากพากันเข้าใจว่าพุทธคุณมี ๙ อย่าง และร้อยกรองขึ้นเรียกว่าบทอิติปิโส หรือบทพุทธคุณซึ่งบรรยายคุณพระพุทธเจ้าไว้ ๙ อย่าง **ที่แท้จริงพุทธคุณก็คือคุณความดีของพระพุทธเจ้า** และมีมากมายหลายข้อ แต่เมื่อย่อเอาเฉพาะที่สำคัญ ๆ ก็มี ๙ อย่าง คือ บทอิติปิโส ซึ่งมีอยู่ในหนังสือสวดมนต์ และผู้ที่นับถือคุณพระรู้จักใช้คุณพระจะนำมาสวดมาใช้อยู่เสมอ การสวดมนต์ก็มีบทอิติปิโสอยู่ด้วยเสมอ ความศักดิ์สิทธิ์ของบทอิติปิโสมีมาก เวทมนต์คาถาต่าง ๆ ก็ใช้บทนี้ทั้งบทบ้างตัดเอาบางส่วนบ้าง เลือกเอา ๒ คำ ๓ คำบ้าง ล้วนแต่เป็นเวทมนต์และคำภาวนาที่ศักดิ์สิทธิ์ใช้ได้ผลต่าง ๆ อยู่ตลอดมา นักปฏิบัติในการฝึกจิตจึงนิยมเอาคำว่า พุทโธ เป็นคำภาวนา เพราะคำว่า **พุทโธ ก็เป็นคำที่ตัดเอามาจากบทอิติปิโส** คำพุทโธนี้ใช้เป็นคาถาได้หลายอย่างช่วยป้องกันตัว และยังหมายถึงพระพุทธคุณ หมายถึงความดีของ

พระพุทธเจ้า หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ **ย่อพระพุทธคุณทั้งสิ้นลงให้สั้นที่สุดแล้วคงเหลือ พุทโธ เท่านั้น**

ว่าถึงพุทธคุณแล้วบางคนเข้าใจแคบไป ที่จริง พุทธประวัติที่บรรยายไว้ยืดยาวนั้น ก็คือพุทธคุณ จะย่อลงมาให้สั้นเป็น ๙ อย่างคือ บทอิติปิโสนั้นก็เรียกว่า พุทธคุณ ย่อให้สั้นลงอีกได้แก่ "นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทธัสสะ" นี่ก็แปลความว่า ขอนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้าผู้มีพระคุณคือ มีพระมหากรุณาสงสารผู้อื่นอยากให้มีความสุขความเจริญ ได้เที่ยวสั่งสอนในที่ต่าง ๆ ไม่เลือกหน้า ไม่หวังสิ่งตอบแทน ทางไกลทางลำบากก็ไปสอน มีพระบริสุทธิ์คือทรงมีจิตบริสุทธิ์พ้นจากความมัวหมองทางจิต มีพระปั่ญญาล้ำเลิศรู้แจ้งเห็นจริง หรือจะว่าอีกอย่างหนึ่งก็เป็่นการย่อคุณความดีของพระพุทธเจ้าให้เหลือสั้น ๆ ได้ ๓ ข้อ คือ ทรงมีความกรุณาอย่างสูง ทรงบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง ทรงพระปั่ญญาอย่างล้ำเลิศ ซึ่งกล่าวเป็่นบทคาถาว่า นโม.... พระคุณทั้ง ๓ อย่างนี้กล่าวให้สั้นลงอีก แต่ให้มีครบทั้ง ๓ อย่างก็ได้ คือบทคาถาที่ว่า "อรหัง สัมมา สัมพุทโธ ภควา" ซึ่งใช้ว่าก่อนกราบพระพุทธเจ้า แต่เมื่อจะย่อคุณพระพุทธเจ้าให้สั้นที่สุดก็คงเหลือ ๒ คำคือ พุทโธ

ดังนั้นคำว่า พุทโธ จึงมีความหมายถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าความดีของพระพุทธเจ้าทั้งหมด การกล่าว พุทโธ จึงเป็่นเครื่องระลึกคุณความดีพระพุทธเจ้า จูงใจให้นึกถึงความเสียสละอย่างสูงของท่านที่ทนทรมานจนสำเร็จมรรคผลนิพพาน แล้วยังยอมลำบากเที่ยวสั่งสอนไม่หยุดหย่อน **คำพุทโธ จึงเป็่นคำระลึกคุณพระพุทธเจ้าให้ใจแช่มชื่น**

และไว้แก้จิตเมื่อเกิดความท้อแท้หดหู่หรือสลด ง่วงงุน ให้มีกำลังขึ้น เมื่อว่าพุทโธ ก็ให้จิตดื่งซาบซึ้งดื่มพุทธคุณเข้าไปให้สดชื่นมีกำลัง เป็นคำที่ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าในเวลาปฏิบัติการฝึกจิต นักฝึกจิตต้องรู้ย่อรู้รวบยอดรู้ทะลุแทงตลอด ทำของมากให้ย่นมาเหลือน้อย แต่กระแสจิตกินความดื่มด่ำไปให้มาก

อย่าพึงเข้าใจว่าที่เขากล่าวไว้ว่าให้นึกถึงพระพุทธคุณนั้นจะหมายถึงคิดไปทุกสิ่งทุกข้อ คิดได้มากเท่าใดก็ยิ่งดีอย่างนี้เข้าใจผิด แต่เป็นการถูกสำหรับเรียนปริยัติ เรียนให้เป็นพื้นจิตไว้ ครั้นถึงเวลาปฏิบัติเราต้องย่อว่าให้น้อย คิดให้น้อยแต่ดึ่งซึมซาบไปในจิต เพราะหลักของการฝึกจิตหรือฝึกสมาธิเราต้องการตัดเรื่องต่าง ๆ ตัดอารมณ์ต่าง ๆ ให้จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ให้จิตนิ่งจิตสงบ

พุทโธ กินความซึ้ง และเป็นบทคาถาแก้จิตอ่อนจิตฟุ้งไปด้วยในตัว นอกจากนั้นยังเป็นคำสั้นตัดตอนเป็น ๒ คำ คือ "พุท" ใช้ภาวนาเวลาหายใจเข้า คำ "โธ" ใช้ภาวนาเวลาหายใจออก (ภาวนาในใจไม่ว่าดังไม่ขยับลิ้นหรือริมฝีปาก) จำง่ายใช้สะดวกกินความลึกซึ้ง ดังนี้จึงนับว่ามีความสำคัญและเป็นที่นิยมของนักปฏิบัติ

แต่ที่ถามว่าคำภาวนาอื่น ๆ จะมีดีน้อยกว่า พุทโธ มากมายเทียวหรือ ข้อนี้ขอยอมรับว่าตอบไม่ได้ เพราะจะเป็นการถกเถียงกันไม่สิ้นสุด ท่านผู้ใดจะพิจารณาว่าคำอื่นดีกว่าเหมาะกว่า หรือดีเท่ากันก็ลองใช้ดู ถ้าได้ผลก็เทียบเอาเองเถิด.

พระพุทธภาษิต

๑. ทรัพย์ คือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญาเป็นที่ ๗ ทรัพย์เหล่านี้มีแก่ผู้ใด เป็นหญิงหรือชายก็ตาม บัณฑตเรียกผู้นั้นว่า เป็นผู้ไม่ยากจน ชีวิตของผู้นั้นไม่เปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้น ท่านผู้มีปัญญา เมื่อระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พึงประกอบศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และการเห็นธรรม

๒. นรชนผู้เป็นบุคคลเลี้ยงบิดามารดา มีปรกติประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล เจรจาอ่อนหวาน กล่าวแต่คำสมานมิตรสหาย ละคำส่อเสียด ประกอบในอุบายเป็นเครื่องกำจัดความตระหนี่ มีวาจาสัตย์ ครอบงำความโกรธได้นั้นแล ว่าเป็นสัปบุรุษ ดังนี้

๓. ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทอง หรือข้าวของที่หวงแหน อย่างใดอย่างหนึ่งมีอยู่ ทาส กรรมการ คนใช้ และผู้อาศัยของเขา พึงพาเอาไปไม่ได้ทั้งหมด จะต้องถึงซึ่งการละทิ้งไว้ทั้งหมด ก็บุคคลทำกรรมใดด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ กรรมนั้นแหละเป็นของ ๆ เขา และเขาย่อมพาเอากรรมนั้นไป อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตน ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สั่งสมไว้สำหรับภพหน้า บุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า

๔. ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายน้อย นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควร

ประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี

๕. ร่าเริงอะไรกันหนอ ยินดีอะไรกัน ในเมื่อโลกสันนิวาสถูกไฟไหม้โพลงแล้วเป็นนิตย์ ท่านทั้งหลายถูกความมืดหุ้มห่อแล้ว เพราะเหตุใด จึงไม่แสวงหาประทีป

๖. ถ้าตนมีจิตไม่ตั้งมั่น ถึงชนเหล่าอื่นจะสรรเสริญ ชนเหล่าอื่นก็สรรเสริญเปล่าเพราะตนมีจิตไม่ตั้งมั่น ถ้าตนมีจิตตั้งมั่นดีแล้ว ถึงชนเหล่าอื่นจะติเตียน ชนเหล่าอื่นก็ติเตียนเปล่า เพราะตนมีจิตตั้งมั่นดีแล้ว

๗. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง

๘. ฌานไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญามีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแลอยู่ในที่ใกล้นิพพาน

๙. ดูกรพราหมณ์ เราติเตียนการได้ยศ การได้ทรัพย์ และความประพฤติเลี้ยงชีวิตด้วยการทำตนให้ตกต่ำ หรือด้วยการประพฤติไม่เป็นธรรม ถึงแม้เราบวชเป็นบรรพชิต ถือภาชนะเที่ยวภิกขาจาร ความประพฤติเลี้ยงชีวิตนั้นแหละประเสริฐกว่า การแสวงหาไม่เป็นธรรมจะประเสริฐอะไร ถึงแม้เราออกบวช ถือภาชนะเที่ยวภิกขาจาร ไม่เบียดเบียนผู้อื่นในโลกนั้นประเสริฐกว่าราชสมบัติเสียอีก

๑๐. เหตุผล สภาพธรรม วาจาสุภาษิต มิได้มีในบุคคลผู้ประทุษร้ายเลย บุคคลพึงพยายามหลีกไปให้พ้นบุคคลผู้ประทุษร้าย ก็บุคคลผู้ประทุษร้ายนั้น ย่อมไม่ยินดีคำสุภาษิตของสัตบุรุษทั้งหลาย

๑๑. ดูกรภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ ภิกษุไม่อยู่ประพฤติเพื่อ

จะหลอกลวงชน ไม่อยู่ประพฤติเพื่อประจบคน ไม่อยู่ประพฤติเพื่ออานิสงส์ คือ ลาภสักการะและความสรรเสริญ ไม่อยู่ประพฤติด้วยคิดว่าชนจงรู้จักเราด้วยอาการอย่างนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ที่แท้พรหมจรรย์นี้ ภิกษุย่อมอยู่ประพฤติเพื่อสำรวม เพื่อการละ เพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด และเพื่อความดับทุกข์ทั้งปวง

๑๒. ดูกรชาวกาลามชนทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย

(๑) อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังมา

(๒) อย่าได้ยึดถือตามถ้อยคำสืบ ๆ กันมา

(๓) อย่าได้ยึดถือโดยตื่นข่าวว่าได้ยินว่าอย่างนี้

(๔) อย่าได้ยึดถือโดยอ้างตำรา

(๕) อย่าได้ยึดถือโดยเดาเอาเอง

(๖) อย่าได้ยึดถือโดยคาดคะเน

(๗) อย่าได้ยึดถือโดยความตรึกตามอาการ

(๘) อย่าได้ยึดถือโดยชอบใจว่าต้องกับทิฐิของตน

(๙) อย่าได้ยึดถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้

(๑๐) อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา

เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ติเตียน ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้สมบูรณ์ เป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ ท่านทั้งหลายควรละธรรมเหล่านั้นเสีย

ประมวลสุภาษิต

๑. จะให้โลกเขาบูชา ก็ต้องทำคุณไว้แก่โลก.
๒. เกิดมาเป็นคนอย่าให้จนความดี.
๓. ทำดีไว้ ได้ความสุข.
๔. จงคิดแต่ดี อย่าดีแต่คิด, จงพูดแต่ดี อย่าดีแต่พูด, จงทำแต่ดี อย่าดีแต่ทำ.
๕. หมั่นทำดี มีศรีแก่ตัว หมั่นทำชั่ว อัปราชัย.
๖. ทำดีไม่ชอบ ชอบแต่ผลดี ย่อมไม่ได้ดี.
๗. คนถ่อยไม่กล้าทำชั่วเพราะกลัวอาชญากรรม แต่คนดีไม่กล้าทำชั่วเพราะกลัวบาปกรรม.
๘. มีตำราจนเต็มตู้ แต่ความรู้ไม่มี เลยใช้ไม่ได้.
๙. ถ้าต้องการยอดเขา จงไต่ตั้งแต่ตีนเขาขึ้นไป.
๑๐. หัวหน้าที่ดี ขาไปต้องนำหน้า ขากลับต้องคุมท้าย.
๑๑. ความดีอยู่ที่ตัว ความชั่วอยู่ที่ตน ถ้าใครอยากหลุดพ้นให้ค้นที่ตัว.
๑๒. แสงสว่างทำลายความมืด แต่ปัญญาทำลายความโง่.
๑๓. คนรวยทรัพย์มีคนนับถือ แต่คนรวยความรู้มีคนบูชา.
๑๔. พูดดีได้ผลยาว พูดสามหาวได้ผลสั้น.
๑๕. หนักต้องเอา เบาต้องทำ ยากต้องเพียร เรียนต้องจริง.
๑๖. ไฟบรรลัยกัลป์ก็ไม่สำคัญเท่าไฟในอก ก็มันนรกชัด ๆ.

๑๗. ความเกรงใจ ทำให้เสียงาน ความสงสารทำให้ฉิบหาย ความเชื่อง่ายทำให้หมดตัว.

๑๘. คนฉลาดกลัวยากจนจึงหมั่นทำบุญทำทาน แต่คนโง่กลัวยากจนจึงไม่ทำบุญทำทาน.

๑๙. คนที่อยากดีหาง่าย แต่คนทำดีหายาก.

๒๐. งามของสมณะคือจน งามของคนคฤหัสถ์คือมั่งคั่ง.

๒๑. กำลังกายเกิดจากความเคลื่อนไหว กำลังใจเกิดจากความสงบ.

๒๒. ไม่มีอะไรพอ สำหรับบุคคลที่ไม่รู้จักพอ.

๒๓. สิ่งที่ประหยัดไว้ก็เท่ากับสิ่งที่หามาได้.

๒๔. จงนึกไว้ให้ขึ้นใจว่า ทำให้เขาคือทำให้เรา.

๒๕. จงเป็นแมลงผึ้ง อย่าเป็นแมลงวัน.

๒๖. ความกล้าเป็นสมบัติของชาย ความละอายเป็นสมบัติของสตรี ความสำรวมอินทรีย์เป็นสมบัติของพระ.

๒๗. ไม้สูงเกินต้น มักจะโค่นเพราะลมบน คนสูงเกินคนมักจะป่นเพราะลมปาก.

๒๘. จงแข่งงาน อย่าแข่งคน แล้วตัวตนจะเป็นเอกเอง.

๒๙. ถ้าแม้นไม่ทำดีในแดนดิน จะถวิลถึงสวรรค์นั้นหายาก.

๓๐. ถ้าเป็นนายตัวเองได้ ก็มีหวังเป็นนายคนอื่นได้.

๓๑. คำแนะนำทั้งหลาย จงฟังไว้ทั้งหมด แต่จดจำไว้เพียงบางข้อ.

๓๒. ความเลวและของเลวอย่าให้แก่คนอื่น.

๓๓. น้ำไหลไปสู่ที่ลุ่มฉันใด ความเมตตากรุณาย่อมไหลไปสู่ผู้ถ่อมตัวฉันนั้น.

๓๔. สิ่งใดพร่อง สิ่งนั้นดัง สิ่งใดเต็ม สิ่งนั้นเงียบ.

๓๕. บูชาคนดีให้สำเร็จประโยชน์ บูชาคนโฉดพาตัวฉิบหาย.

๓๖. อันลาภผลย่อมสังหารคนพาลชั่ว ที่เมามัวโลภนักให้ตักษัย.

๓๗. อยากกินหลายได้กินเท่าก้อย อยากกินน้อยได้กินเท่าหัวแม่มือ.

๓๘. จิตหยุด จิตจึงเห็น จิตใสเย็น จึงมีญาณ.

๓๙. ก้อนกายนี้คือมรดกของพ่อแม่ให้มา จงพาเขาทำบุญกุศลให้มาก ๆ.

๔๐. วิ่งนักมักล้ม ก้มนักมักคลาน.

๔๑. ชีวิตคือลมหายใจปัจจุบัน อย่าหมายมั่นว่ายืนยง.

๔๒. จงทำแต่ความดี ชีวิตนี้ไม่จีรัง.

๔๓. สมบัติและสิ่งของมีค่าอาจศูนย์หายได้ง่าย แต่ความดีเป็นของที่คงทนเสมอ.

๔๔. สะอาดกายเจริญวัย สะอาดใจเจริญสุข สะอาดทุก ๆ อย่างเป็นหนทางล้างทุกข์.

๔๕. จงแก้ไขตัวท่านเองในสิ่งที่ท่านติเตียนคนอื่น.

๔๖. ไฟ น้ำกรด พิสูจน์ความเป็นทองแท้ แต่ความสุขความ

ทุกข์ พิสูจน์ความเป็นคนจริง.

๔๗. ความรู้เป็นขุมทรัพย์ แต่การศึกษาเป็นกุญแจสำหรับไข.

๔๘. ความเชื่อมั่นในตัวเอง เป็นก้าวแรกที่ออกไปสู่หนทางแห่งความสำเร็จ.

๔๙. การให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ.

๕๐. อยู่คนเดียวดีกว่าไปอยู่ในหมู่คนชั่ว.

๕๑. ความอดทนเป็นสิ่งขมขื่น แต่ผลของมันแสนหวาน.

๕๒. วันนี้เพียงวันเดียว มีค่ายิ่งกว่าพรุ่งนี้สองวัน.

๕๓. คนนินทาคนอื่นให้เราฟัง ย่อมนินทาเราให้คนอื่นฟัง.

๕๔. บุคคลรู้จักตนเองดี ย่อมไม่ยกย่องตนเอง.

๕๕. จงช่วยตนเองก่อนหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น.

๕๖. จะเชื่อแน่ได้ว่าใครเป็นมิตรที่แท้จริงนั้น ต่อเมื่อเราตกทุกข์ได้ยาก.

๕๗. อย่ากลัวอนาคต อย่ารันทดต่ออดีต ปรับปรุงจิตปัจจุบันให้ดีเป็นใช้ได้.

๕๘. ใจดีเป็นน้ำ ใจดำเป็นไฟ.

๕๙. ดัดลูกเมื่อยังเล็ก ดัดเหล็กเมื่อยังร้อน.

๖๐. อย่าสร้างความสุข บนทุกข์ของคนอื่น.

๖๑. คนตาบอดไม่กลัวงู คนไม่รู้ไม่กลัวบาป.

๖๒. พึ่งท่านไม่เหมือนเรา พึ่งเขาไม่เหมือนตน ความดีที่จะพ้น ใจของตนจงทำเอา.

๖๓. เป็นนักปราชญ์อย่าให้เลยศาสนา เป็นนักเทศน์อย่าให้เลยเวลา เป็นคนมีศรัทธาอย่าให้เลยกำลัง.

๖๔. เป็นคนแก่เป็นง่าย เป็นผู้ใหญ่เป็นยาก.

๖๕. คนมีสุขเพราะยึดความลำบากเป็นทางเดิน คนมีทุกข์เพราะยึดสุขเป็นทางเดิน.

๖๖. จงละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนสุทธิจิต.

๖๗. มักง่ายจะได้ยาก มักลำบากจะได้ดี.

๖๘. อยากมีเงินต้องทำงาน อยากมีความรู้ต้องเรียน อยากมีบุญวาสนาต้องทำความดี.

๖๙. จงแสวงบารมีโดยทำดีเรื่อยไป เรื่องเสวยบารมียกไว้ ถึงกาลไซร้ย่อมเป็นไปเอง.

อย่าเสียใจ ว่าใคร ๆ ไม่ให้พึ่ง
ยังผู้หนึ่ง พึ่งได้แท้ แน่นักหนา
ผู้นั้นหรือ คือตัว อาตมา
จะพึ่งพา ได้ทุกอย่าง จนวางวาย

ตำรา ยาธาตุน้ำแดง

ส่วนผสม ใช้น้ำ ๑ ปี๊บ ต่อเครื่องยาดังต่อไปนี้

๑. กระวาน หนัก ๒ บาท

๒. กานพลู หนัก ๒ บาท

๓. สีเสียด หนัก ๖ สลึง (เป็นสีเสียดที่เคี่ยวเป็นก้อน ๆ แล้ว)

๔. อบเชย หนัก ๒ บาท

๕. หญ้าฝรั่น หนัก ๑ บาท

๖. ขิงผ่าชิ้นเล็ก ๆ ๑ ถ้วยแก้ว

๗. ฝางผ่าชิ้นเล็ก ๆ ๑ ถ้วยแก้ว

๘. ยาดำ หนักสามส่วนสี่ของ ๑ บาท (ถ้าต้องการให้ระบายเพิ่มก็ใส่หนัก ๑ บาท)

๙. การะบูน หนัก ๕ บาท

๑๐. โซดาคอมโบเนต ๕ บาท

๑๑. พิมเสน หนัก ๑ บาท

๑๒. ขันทศกร หนัก ๑ บาท

๑๓. เหล้าสะระแหน่ ๓ ขวด

๑๔. เมนธอล หนัก ๑ บาท

๑๕. หัวแอลกอฮอล์ ๒ ช้อนโต๊ะ

ตัวยาข้อ ๑ ถึง ข้อ ๘ ใส่ปี๊บต้มก่อน (ตัวยาข้อ ๑ ถึงข้อ ๕ ต้องตำให้ละเอียด) ต้มให้เดือดนาน ๆ พอน้ำเป็นสีแดงเข้ม แล้วผสม

เครื่องยา ข้อ ๙ ถึงข้อ ๑๕ ใส่ทีหลัง (เมนธอลใส่เมื่อยกลงจากเตาแล้ว หัวแอลกอฮอล์ใส่ทีหลังต่อเมื่อน้ำยาเย็นสนิทดีแล้ว สำหรับการะบูน และโซดาคอมโบเนต ค่อย ๆ โรยใส่ทีละน้อย ก่อนใส่ต้องยกลงจากเตา รอให้น้ำยาเย็นตัวพอควรเสียก่อน)

สรรพคุณ

แก้ปวดท้อง ลงท้อง จุกเสียด แน่นท้อง คลื่นเหียน อาเจียน บำรุงโลหิต แก้ธาตุพิการ เจริญอาหาร ทำการช่วยย่อย แก้ลมในท้องปั่นป่วน

ผู้ใหญ่ รับประทาน ๑-๒ ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหาร เด็กลดลงตามส่วน หรือครึ่งหนึ่งของผู้ใหญ่

น้ำมะนาว ๑ ผลใหญ่ ใส่ในน้ำสุก ๑ ถ้วยแก้ว เจือเกลือป่นครึ่งช้อนกาแฟ ค่อยดื่มทีละน้อย ก่อนรับประทานอาหารเช้า ๓๐ นาที ครบ ๑๕ วัน สลับกันไป คือหยุดเสีย ๑๕ วัน และดื่มใหม่อีก ๑๕ วัน จนครบ ๓ เดือน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ร่างกายสมบูรณ์ ผิวผุดผ่อง

น้ำมันมะพร้าว ผสมน้ำปูนใส ครึ่งต่อครึ่ง เขย่าเข้ากันจนข้นคล้ายนม ใช้ทาแก้น้ำร้อนลวก และแผลไฟไหม้ ทาทันทีแผลไม่พอง ไม่ปวดแสบปวดร้อน

กาฝากมะม่วง ทั้งกิ่งทั้งต้นและใบ เอาสับเป็นท่อนสั้น ๆ ตากแดดคั่วให้เหลือง ชงน้ำร้อนหรือผสมใบชาชงดื่ม แก้ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ มึนงง จะทุเลาลง

กะลามะพร้าว เอามาเผาไฟจนแดง เอาคีมคีบเก็บไว้ในปี๊บที่สะอาดปิดฝา จะได้ถ่านกะลาสีดำ เอามาบดเป็นผง กินแก้ท้องเสีย ท้องอืด อาหารไม่ย่อย อาหารเป็นพิษ ครั้งละ ๑ ช้อนคาว

ดินสอพอง ผสมน้ำมะนาว ใช้ทาพอกเมื่อเด็กล้มหัวโน โนบวมจะยุบ, ถ้าสตรีแพ้ท้อง หรือเด็กขาอ่อน กระดูกโก่ง ฟันไม่ขึ้นตามกาล ใช้ดินสอพองเผาไฟกิน ได้ธาตุแคลเซี่ยม ช่วยสร้างกระดูก สร้างฟัน

สบู่หอมธรรมดา เหลาเป็นแท่งกลมขนาดปลายก้อย เอาน้ำลูบคมเสียก่อน เก็บห่อกระดาษตะกั่วซองบุหรี่เอาไว้ เด็กเล็กท้องผูก ถ่ายไม่ออก เอาจุ่มน้ำอุดทวาร พักเดียวถ่ายหมด ไม่มีอันตราย

สารส้ม บดผสมกับขี้ผึ้งสีปาก ใช้ทาห้ามเลือดจากบาดแผลได้, ถ้าเลือดกำเดาออก ใช้สำลีชุบสารส้มสอดไว้ในจมูกให้แน่น แล้วใช้น้ำเย็นโกรกศีรษะและท้ายทอย, สารส้มผสมน้ำพอควร อย่าให้แก่นัก ต้มเดือดแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ล้างช่องคลอด แก้ระดูขาว วันละครั้งเดียวพอ

ด่างทับทิม ละลายน้ำพอมีสีชมภูอ่อน ใช้ล้างผักผลไม้ได้สะอาด ล้างจมูกช่วยบำบัดไข้หวัดใหญ่ ล้างแผลให้หมดเชื้อโรค

ใบฝรั่งสด สักใบหนึ่ง ใช้เคี้ยวแล้วอมไว้สักพักหรือกลืนเลยก็ได้ แก้ปากเหม็น กลิ่นตัวเหม็น

กานพลู บดหรือตำหยาบ ๆ ผสมสุราหรือแอลกอฮอล์พอแฉะ ๆ ใช้จิ้มฟันที่เป็นรูและปวดจะบันเทา

มังคุด กินเนื้อแล้วเปลือกตากแห้ง เก็บไว้ฝนกับฝาละมี ผสม

กับสารส้มป่นพอควร ทาป้ายตามซอกนิ้วเท้า นิ้วมือ ที่เปื่อยเน่าคัน จะหายเร็ว

โซดาไฟ ใช้รักษาหูดหรือตาปลาที่เท้าได้ ใช้ปากคีบ คีบเกล็ดโซดาไฟจุ่มน้ำ แตะที่หัวหูดหรือตาปลาทุก ๆ วัน วันละครั้งก็พอ ห้ามใช้มือหยิบจะกัดมือ

น้ำประสารทอง พอควร ผสมน้ำฝน ใช้ทาแก้เกลื้อนได้

การบูนแท่ง ๑ แท่ง สอดไว้ใต้หมอนหนุนศีรษะเวลานอน จะช่วยป้องกันหวัดได้, การบูนเอาใส่กระป๋องเล็ก ๆ ตั้งบนไฟ พอควันขึ้นจงโบกควันให้ทั่วห้อง ยุงจะหนีหมด หรือเอาการบูนป่นโรยไว้ใต้ที่นอน มด ปลวก เลือด จะไม่มารบกวนเลย

ใบพลู ตำพอแหลก ผสมเหล้าหรือแอลกอฮอล์พอควร ทาแก้ลมพิษผื่นคัน แพ้ต่าง ๆ หรือถูกบุ้ง

ใบสะระแหน่ ตำละเอียด ผสมเหล้าหรือแอลกอฮอล์ กรองเอาน้ำกิน แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเสีย

กุ้งแห้งป่น ปลาป่น กินทุก ๓ ชั่วโมง แก้โรคกระเพาะเป็นแผลได้

ใบชาชงแก่ ๆ กินแก้ท้องเดิน กินมากท้องผูก, กากใบชาใช้ล้างแก้วล้างชาม หายเหม็นคาว แผลเน่าเปื่อย ใช้กากใบชาพอก สมานเนื้อหายเร็ว

น้ำมันสน ๑๐ ส่วน กำมะถัน ๑ ส่วน ต้มเคี่ยวกัน ใช้ทาเหล็กเช่นมีดหรือบาตรพระ ทาแห้งแล้วลนด้วยตะเกียงแอลกอฮอล์ (กัน

เขม่า) จะได้สีดำมัน ที่เรียกว่ารมดำ

อิฐผุ ๆ ป่นให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันสนหรือน้ำมันก๊าสและกากต่างหรือขี้เถ้า บดให้เข้ากัน ใช้ขัดเครื่องทองเหลืองดีนัก จะใช้ขัดเครื่องเงินและนากก็ได้

ชีวิตเปรียบเหมือนหนังสือ
ที่เราแต่ละคนคือผู้ประพันธ์
ถ้ามีสาระมากก็มีคุณค่าน่าอ่าน
หากตรงข้ามย่อมไร้ราคา
หนังสือชีวิตของท่านเล่า
ท่านก็ได้เริ่มต้นเขียนมันมามิใช่น้อยแล้ว
ลองทบทวนตรวจทานดูบ้าง เป็นไร ?
แม้จะไม่มีโอกาสแก้ไขในสิ่งที่จารึกลงไปแล้วก็ตาม
แต่บทปัจจุบันและอนาคตยังไม่เหลือวิสัยเสมอ



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา 2/12/2514

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร. ๔๑๗๗๔๐
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๔